

## DUPĂ NAȘTERE

PARTENERUL vă poate aduce aceste lucruri mai târziu, dacă travaliul se instalează pe neașteptate. Spitalul probabil vă va pune la dispoziție toate lucrurile de care aveți nevoie pentru copil, pe perioada internării.



Perie, șampon, prosop, pieptene

De asemenea:

- servetele;
- uscător de păr afiș pentru uscarea părului cîi și a plăgii suture;
- sac de plastic pentru rufe murdare.

Două sau trei cămăși de noapte ce se pot spăla în mașina de spălat și un halat. Acestea trebuie să fie din bumbac deoarece în salon s-ar putea să fie foarte cald.

Închise în față cu nasturi, care se deschid ușor mai jos de sîni, fiind utile în timpul alăptării

Papuci cu toc jos

Tampoane pentru sîni

Puneți-le în sutien pentru a absorbi scurgerile de lapte. Cele cu forme sînt cele mai bune.

Cremă pentru mameloane

Ameliorează durerile de la acest nivel.

Un pachet ar trebui să fie super-absorbant pentru primele cîteva zile

Două pachete de tampoane igienice cu dispozitiv de lipire

Deschis în față pentru a-i permite bebelușului să se simtă cîi mui aproape de sînul dumneavoastră. O cupă cu fermoarul deschis, în aceeași imagine

Bretele late

Două sau trei sutiene pentru perioada de alăptare

Purtați același sutien pe care l-ați purtat în timpul sarcinii, dacă nu veți alăpta.

Alegeți-i chioloți largi, mai lejeri

6 perechi de chioloți

Cumpărați fie chioloți din bumbac, în culori închise, fie, și mai bine, chioloți de unică folosință.

## REVENIREA ACASĂ

Va trebui să lăsați acasă un rînd de haine pe care să vi le poată aduce partenerul înainte să părăsiți spitalul. Nu alegeți lucruri prea strîmte; nu veți avea încă dimensiunile de dinainte de sarcină. Bebelușul are și el nevoie de hăinuțe cu care să vină acasă, deci pregătiți:

- 2 scutece (nu uitați chiolotei de plastic, dacă nu folosiți scutece de unică folosință);
- pieptăraș;
- costumaș elastic sau costumaș pentru noapte;
- jachetă tricotată și scufiță;
- pătură (pentru vreme rece).

# TRAVALIUL SI NASTEREA

În sfârșit, săptămânile de așteptare au trecut și începe travaliul. Acesta este punctul culminant al sarcinii, deoarece întâlnirea pentru prima dată cu bebelușul nu mai e decât o problemă de ore. Veți fi emoționată, dar și îngrijorată în ceea ce privește nașterea. Vă veți simți mai încrezătoare, dacă vă veți pregăti bine, astfel încât să înțelegeți ce se petrece cu organismul dumneavoastră în fiecare etapă a travaliului și să știți



la ce să vă așteptați. A da naștere unui copil poate constitui o experiență plină de satisfacții și, dacă sunteți calmă și relaxată, e chiar posibil să vă bucurați de ea. Exersați tehnicile de relaxare și respirație în prealabil, pentru a vă ajuta să rămâneți

calmă în timpul contracțiilor și să faceți față durerii. Nu fiți dezamăgită dacă travaliul nu evoluează exact așa cum v-ați așteptat.

## CUM ȘTIȚI CĂ A ÎNCEPUT TRAVALIUL

S-AR PUTEA SĂ VĂ FACEȚI GRIJI că nu veți recunoaște debutul travaliului, dar e foarte puțin probabil. Cu toate că e posibil să confundați primele contracții ale

travaliului cu contracțiile ce pot apărea în ultimele săptămâni de sarcină, veți fi capabilă să vă dați seama că travaliul e iminent, deoarece e anunțat de anumite semne.

### SEMNE PREMERGĂTOARE TRAVALIULUI

**Eliminarea dopului gelatinos.** Dopul viscos, mucoș, cu striuri de sânge care astupă colul uterin în timpul sarcinii, se elimină de obicei prin vagin, fie înainte, fie în stadiile precoce ale travaliului.

#### Ce să faceți

Acest dop se poate elimina cu câteva zile înainte să înceapă travaliul; așteptați până aveți contracții regulate în regiunea abdomenului sau dureri de spate sau până se rupe punga apelor și apoi sunați la spital.

### Punga apelor s-a rupt

Punga cu lichidul care înconjoară bebelușul se poate rupe oricând în timpul travaliului. Poate fi o scurgere masivă și bruscă, dar e mult mai frecventă o scurgere discretă, deoarece deseori capul copilului e angajat; acesta oprește scurgerea masivă.

#### Ce să faceți

Luati legătura cu spitalul. Trebuie să mergeți la spital chiar dacă nu aveți nici o contracție, deoarece există riscul de infecție. Concomitent folosiți prosoape igienice pentru a absorbi lichidul.

### Contracțiile

Acestea pot începe ca niște dureri surde în spate sau puteți avea dureri sub formă de junghi în jos spre coapse. Pe măsură ce timpul trece veți avea mai degrabă contracții în abdomen, decât perioade de dureri difuze susținute.

#### Ce să faceți

Atunci când contracțiile par a fi regulate, cronometrați-le. Dacă credeți că sunteți în travaliu, luați legătura cu spitalul. Dacă contracțiile nu sînt foarte frecvente (la fiecare 5 minute) sau foarte dureroase, nu e nevoie să mergeți imediat la spital. De obicei, la prima

naștere travaliul durează cam 12 până la 14 ore și de cele mai multe ori e mai bine să petreceți acasă câteva ore din acest timp. Mișcați-vă ușor prin cameră, odihnindu-vă de câte ori simțiți nevoia. Puteți să vă relaxați făcînd o baie caldă, dacă punga apelor nu s-a rupt încă, sau să luați o gustare ușoară.

De la spital vi se va spune probabil să așteptați până când contracțiile devin destul de puternice și se succed la fiecare 5 minute și doar apoi să plecați spre spital.

### DEBUTURI FALSE

De-a lungul sarcinii uterul se contractă. În ultimele săptămâni aceste contracții fiziologice (false) devin mai puternice, făcîndu-vă să credeți că a început travaliul. Contracțiile de naștere adevărate se succed la intervale regulate și cresc progresiv în intensitate și frecvență, încît ar trebui să fiți capabilă să vă dați seama cînd a început cu adevărat travaliul. Ocazional, contracțiile încep și apoi dispar. Continuați să vă mișcați; în timp vor reveni.

### CRONOMETRAREA CONTRACȚIILOR



Cronometrați contracțiile timp de o oră, notînd cînd începe și cînd se sfîrșește fiecare. Vor deveni mai puternice și mai frecvente și vor dura cel puțin 40 de secunde o dată ce travaliul s-a instalat. Diagrama vă arată diverse intervale între contracții, înregistrate în perioada de început a travaliului.



## PRIMA PERIOADĂ

ÎN ACEASTĂ PERIOADĂ mușchii uterului se contractă pentru a dilata colul și a-i permite bebelușului să treacă prin el în timpul nașterii. Aceasta durează în medie cam 10-12 ore pentru primul copil. Să nu vă surprindă dacă vă veți simți brusc cuprinsă de un atac de panică. Oricât de bine v-ați fi pregătit, sentimentul că organismul dumneavoastră este supus unui proces pe care nu-l puteți controla vă poate înfricoșa. Rămâneți cât de calmă puteți și încercați să urmați mersul firesc al naturii. Acesta e momentul când veți aprecia cel mai mult prezența partenerului sau a unei prietene apropiate, mai ales dacă au cunoștințe despre naștere și au urmat cursurile prenatale.

## INTERNAREA ÎN SPITAL

Odată ajunsă la spital, veți fi întâmpinată de o moașă care se va ocupa de formalitățile de internare. Partenerul poate rămâne cu dumneavoastră în timpul acesta. Dacă veți naște acasă, moașa sau medicul vă va pregăti pentru naștere într-un mod foarte asemănător.

### Întrebările medicului

Medicul va verifica documentele medicale întocmite în timpul sarcinii, vă va întreba dacă s-a rupt punga apelor și dacă ați eliminat dopul gelatinos. Va dori să știe amănunte despre contracții: când au început, cât de frecvente sînt, cum le simțiți și cît durează fiecare.

### Consultația

După ce v-ați schimbat în cămașa de noapte de spital sau în bainele aduse de acasă special pentru naștere, medicul vă va măsura tensiunea arterială, temperatura și pulsul și s-ar putea să vă facă un tușeu vaginal pentru a controla cît de mult s-a dilatat colul.

### Controlul bebelușului

Medicul sau moașa va verifica poziția bebelușului prin palparea abdomenului și îi va asculta bătăile inimii cu un stetoscop fetal sau cu un dispozitiv de amplificare a zgomotelor cordului fetal. S-ar putea să vi se atașeze un microfon pentru a înregistra



### După internare

După consultația de la internare puteți face o baie sau un duș.

bătăile inimii bebelușului pe o perioadă de aproximativ 20 de minute.

Astfel vor fi siguri că bebelușul primește suficient oxigen în timpul contracțiilor.

### Ce vă mai rămîne de făcut

Veți fi rugată să dați o probă de urină pentru testarea eventualei prezențe a proteinelor și a zahărului. Apoi puteți face o baie sau un duș, dacă punga apelor nu s-a rupt încă, după care veți merge direct în sala de travaliu sau de naștere, în funcție de conduita spitalului.

### TUȘEUL VAGINAL

Medicul sau moașa vă poate face tușeu vaginal periodic

pentru a verifica poziția copilului și dilatația colului. Întrebați, dacă nu vi se spune; este încurajator să aflați cît de mult s-a dilatat colul. Acest lucru s-ar putea să nu se întîmple într-un ritm constant. De obicei, examinarea se efectuează între contracții, deci spuneți cînd simțiți că începe vreuna. Vi se va spune probabil să stați culcată pe spate, sprijinită de perne, dar, dacă vi se pare că poziția e incomodă, puteți să stați pe o parte. Încercați să vă relaxați cît de mult puteți, să micșorați orice disconfort. Puteți folosi, de asemenea, inhalatorul cu amestec de gaze.

## COLUL ÎN TIMPUL TRAVALIULUI

De obicei este închis printr-un inel muscular. Alți mușchi se îndreaptă în sus și în jurul uterului. Aceștia se contractă în timpul travaliului trăgînd colul spre uter și apoi întinzîndu-l aît de mult, încît e suficient de dilatat ca să permită trecerea capului bebelușului prin el.



**1** Colul ferm se înmoaie treptat datorită modificărilor hormonale.



**2** Contracțiile ușoare determină ștergerea colului (reducerea lungimii sale).



**3** Cînd e complet șters, contracțiile mai puternice îl dilată.



## POZIȚII PENTRU PRIMA PERIOADĂ

Încercați poziții variate în prima perioadă, deoarece poziții diferite vor fi confortabile în momente diferite. Exersați aceste poziții dinainte, înfiet să puteți urma cu ușurință sugestiile corpului dumneavoastră. Veți constata că în anumite momente în prima perioadă doriți să stați culcată. Stați pe o parte și nu pe spate, cu capul și coapsa de deasupra sprijinite pe perne.

### Stând sprijinită

În timpul contracțiilor prezente sprijiniți-vă de o suprafață la înălțimea, cum ar fi un perete, un scaun sau patul de spital. Stați în genunchi dacă e nevoie.



### Sedând sprijinită

Așezați-vă cu fața la tabla unui scaun și puneți capul pe un sprijinit de o pernă. Sprijiniți-vă capul pe brațele împreunate. Rămâneți cu genunchii depărtați. Puteți pune o pernă și sub șezut.

## CE POATE FACE PARTENERUL

- În timpul contracțiilor lăudați-o, oferiți-i sprijin și mângâiere. Nu vă îngrijorați dacă pune deranjul de prezența dumneavoastră; simteți important.
- Amintiți-i de tehnicile de relaxare și respirație pe care le-a învățat (vezi pp. 48-49).
- Ștergeți-i fruntea, dați-i un strop de apă, țineți-i mîna, masați-i spatele, sugerați-i schimbarea poziției sau faceți orice ar ajuta-o. Învățați dinainte cum să mângâiați și care e timpul de masaj care-i plac.
- Jucăți rolul de mediator între partenera dumneavoastră și personalul spitalului. Fiți la curent cu dorințele ei, de exemplu cele referitoare la ameliorarea durerii.

### Sprijinită de partener

Avînd în vedere că în perioada de început a travaliului vă miscați de volu până colo, s-ar putea să vă facă bine să vii sprijinită de partenerul dumneavoastră în timpul contracțiilor. El vă poate masa spatele sau mîna una.



Masați-i  
regiunea  
inferioară  
a spatelui

Stați comod  
cu picioarele  
deschise



#### În genunchi cu fața în jos

Stați în genunchi cu picioarele depărtate, iar cu partea din față a corpului stați sprijinită pe câteva perne sau pe un sac cu boabe de fasole. Încercați să stați cât mai sus posibil. Între contracții stați pe o parte.



#### În patru labe

Stați pe podea sprijinindu-vă în genunchi și în mâini (pe o saltea e mai confortabil) și balansați-vă bazinul în față și în spate. Nu vă arcuiți spatele. Între contracții relaxați-vă partea din față și lăsați-vă capul să atîrne între brațe.

#### DUREREA DE SPATE ÎN TIMPUL TRAVALIULUI

Cînd bebelușul se întoarce în uter, capul său tinde să apese pe coloana dumneavoastră determinînd durerea de spate. Pentru a calma durerea:

- În timpul contracțiilor așezați-vă în sprijin pe genunchi și în mâini, pentru a deplasa greutatea copilului de la nivelul spatelui dumneavoastră și legănați-vă bazinul în față și în spate; mișcați-vă prin cameră între contracții;

- rugați partenerul să vă maseze spatele sau, între contracții, puneți-vă o sticlă cu apă caldă în partea inferioară a coloanei vertebrale.

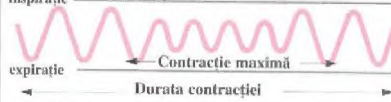
#### Masarea regiunii inferioare a spatelui

Vă va ameliora durerea de spate, vă va calma și vă va reconforta. Partenerul ar trebui să vă maseze în zona inferioară a coloanei, folosind podul palmei cu mișcări circulare, ferme. Pudra de talc permite mîinii care face masajul să alunece mai ușor.



#### RESPIRAȚIA ÎN PRIMA PERIOADĂ

Respirații adînci, egale    Respirații superficiale    Respirații adînci, egale



La începutul și la sfîrșitul contracției respirați adînc și uniform. Inspirați pe nas și expirați pe gură. Cînd contracția e la intensitatea ei maximă, încercați să respirați mai ușor, superficial. Inspirați și expirați pe gură. Nu exersați acest tip de respirație prea mult timp, deoarece vă veți simți amețită.

#### MODALITĂȚI DE A VĂ AJUTA SINGURĂ

- Mișcați-vă în intervalul dintre contracții; vă va ajuta să faceți față din punct de vedere fizic durerii. În timpul contracțiilor găsiți o poziție comodă.
- Încercați să stați în poziție verticală cît mai mult posibil, pentru că în acest fel capul copilului e fixat pe col și determină contracții mai puternice și mai eficiente.
- Concentrați-vă asupra respirației pentru a vă calma și pentru a nu vă mai gândi la contracții.
- Relaxați-vă între contracții (vezi pp. 48-49) pentru a nu irosi energia; veți avea nevoie de ea mai tîrziu.
- Cîntați sau chiar gemeți și mormăiți pentru a vă ușura durerea.
- Fixați cu privirea o pată sau un obiect pentru a încerca să nu vă mai gândiți la contracție.
- În timpul unei contracții nu vă mai gândiți la următoarea. Poate e bine să vedeți fiecare contracție ca pe un val pe care trebuie să-l depășiți pentru a ajunge la bebelușul dumneavoastră.
- Urinați des, pentru ca vezica urinară să nu stea în drumul bebelușului.

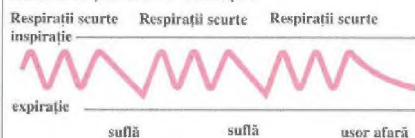
## TRANZIȚIA

**MOMENTUL CEL MAI DIFICIL** din timpul travaliului este sfârșitul primei perioade, când contracțiile sînt cele mai puternice. Durează cam un minut cu un interval de un minut între ele, deci este puțin timp de odihnă între două contracții. Această etapă, care de obicei durează cam o jumătate de oră, e cunoscută ca perioada de tranziție. Veți fi oboseă și poate descumpănită, înlăcrimată, irascibilă sau chiar furioasă. Veți pierde probabil simțul realității și veți motăi între contracții. Sînt frecvente greața, vărsăturile și frisoanele. S-ar putea să simțiți o nevoie imperioasă să împingeți. Dacă o faceți prea devreme, colul nu a avut timp încă să se înmoaie și să se dilate. Spuneți-i moașei sau medicului că simțiți gata să împingeți. Vă va face un tușeu vaginal și va constata dacă colul e sau nu complet dilatat.

**Opriti-vă singură din împins**

Dacă moașa sau medicul vă spune că dilatația nu e completă, spuneți „huff, huff, suflă”, în această poziție (vezi deasupra, în dreapta). S-ar putea să vi se pară utilă inhalarea unui amestec de

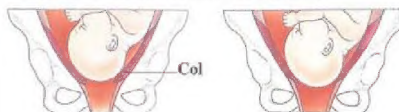
gaze (vezi p. 64). Stați în genunchi, cu fundul în sus, și cu capul culcat pe brațe la nivelul podelei. Această poziție reduce nevoia de a împinge și în plus îngreunează mișcarea de împingere.

**RESPIRAȚIA ÎN TRANZIȚIE**

Dacă simțiți nevoia să împingeți prea devreme, spuneți-vă „huff, huff, suflă”, inspirînd și expirînd de două ori scurt și apoi suflînd îndelungat aerul afară. Cînd nevoia de a împinge se atenuază, expirați superficial și uniform.

**CE POATE FACE PARTENERUL**

- Ajutați-o să se relaxeze, încurajînd-o și ștergîndu-i orice urmă de transpirație; dacă nu dorește să fie atinsă, stați de o parte.
- Respirați împreună cu ea în timpul contracțiilor.
- Puneți-i șosete groase în picioare și, dacă acestea-i tremură, țineți-le nemișcate.
- Dacă simte nevoia să împingă, chemați din nou moașa sau medicul.

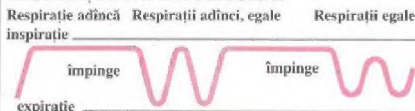
**COLUL ÎN TIMPUL TRAVALIULUI**

La 7 cm, colul se simte aplatizat, bine întins în jurul capului bebelușului. Cînd nu se

mai poate simți colul (dilatație de aproximativ 10 cm), dilatația este completă.

## PERIOADA A II-A

**ODATĂ COLUL DILATAT**, puteți împinge; a început a II-a perioadă a nașterii. E o etapă care aduce mult mai multe satisfacții comparativ cu prima, deoarece acum participați efectiv cu propriile forțe la contracțiile puternice ale uterului și ajutați copilul să iasă afară. Chiar dacă contracțiile sînt mai puternice, nu vi se par la fel de rele precum cele de dinainte. Împingerea constituie o muncă grea, dar moașa vă va ajuta să găsiți cea mai convenabilă poziție pentru aceasta, alături de partenerul dumneavoastră. Vă va ghida și încuraja să împingeți cînd e cel mai necesar. Nu vă grăbiți și bucurați-vă că aveți privilegiul să participați efectiv la nașterea copilului dumneavoastră. Această a doua perioadă durează de obicei cam o oră pentru prima naștere.

**RESPIRAȚIA ÎN A II-A PERIOADĂ**

Cînd doriți să împingeți (se poate întîmpla de mai multe ori în timpul unei contracții), inspirați profund o dată și apoi țineți-vă respirația, ca și cum v-ați opri; e important să faceți ceea ce vă îndeamnă propriul organism. Între perioadele de împins, respirați de cîteva ori adînc și liniștit. Relaxați-vă atunci cînd contracțiile slăbesc în intensitate.



### POZIȚII PENTRU NAȘTERE

Încercați să vă găsiți o poziție cât mai verticală posibil când împingeți, deoarece astfel utilizați gravitația și nu vă împotriviti ei.



### În șezut

O poziție obișnuită pentru naștere e cea stînd în pat, în șezut, sprijinită de perne, sau de un sac cu boabe de fasole. Puneți bărbia în piept și prindeți-vă cu miinile de coapse atunci cînd împingeți. Între contracții relaxați-vă, stînd pe spate sprijinită de perne.



### MODALITĂȚI DE A VĂ AJUTA SINGURĂ

- Împingeți uniform și susținut în timpul unei contracții.
- Încercați să vă relaxați mușchii perineului, deoarece vă simțiți ca și cum ați pleca cu totul.
- Încercați să rămîneți cu fața relaxată.
- Nu vă preocupați să controlați emisia de materii fecale sau pierderile de urină.
- Odihniți-vă cît de mult puteți între contracții în vederea păstrării energiei pentru efortul de a împinge.

### Ghemuit

Este o poziție foarte bună pentru naștere, deoarece oferă o deschidere largă a bazinului și folosește gravitația ca factor ajutător la împingerca bebelușului în afară. S-ar putea ca această poziție să vă obosească după un timp, dacă n-ați exersat-o dinainte. Partenerul poate sta în șezut pe marginea scaunului, cu picioarele depărtate, iar dumneavoastră puteți sta între genunchii lui cu brațele sprijinite de coapsele lui.

Stati confortabil cu picioarele depărtate

### În genunchi

Această poziție poate fi mai puțin oboșitoare și este și ea o poziție bună pentru împins. Cite un ajutor de fiecare parte vă conferă stabilitate. Puteți găsi că poziția în patru labe e de asemenea confortabilă; țineți-vă spatele drept.



### CE POATE FACE PARTENERUL

- Încercați să o ajutați să se relaxeze și continuați să o încurajați și să o susțineți.
- Spuneți-i că vedeți cum își face apariția capul bebelușului, dar nu fiți surprins dacă nu vă bagă în seamă în timpul nașterii.

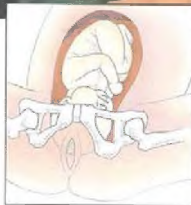
## NAȘTEREA

ACUM E PUNCTUL CULMINANT al travaliului și bebelușul e pe cale să se nască. Este foarte emoționant, deoarece îi puteți atinge pentru prima oară capul când își face apariția și-l veți putea îmbrățișa curînd după aceea. După naștere, veți avea un imens sentiment de ușurare, la care se vor mai adăuga uimirea, lacrimile de bucurie sau poate un sentiment de tandrețe copleșitoare pentru cel mic.

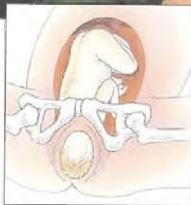


**Relaxați-vă împreună cu partenerul**

Prezența partenerului pe perioada multor ore în sala de travaliu vă va liniști și vă va da încredere.



**1** Capul copilului se deplasează apropiindu-se de orificiul vaginului, moment în care partenerul dumneavoastră va putea vedea perineul bombindu-se, împins de capul copilului. În curînd va putea fi văzut chiar capul, înaintînd cu fiecare contracție și eventual alunecînd cîte puțin înapoi, cînd contracția diminuează. Nu vă descurajați dacă se întîmplă acest lucru, este perfect normal.



**2** Cînd se vede creștetul capului, medicul sau moașa vă va ruga să nu mai împingeți deoarece, capul fiind expulzat prea repede, pielea dumneavoastră s-ar putea rupe. Deci, relaxați-vă și pentru cîteva secunde gîfîiți ca un cîine. Dacă există riscul unei rupturi semnificative sau copilul e în suferință, vi se va face o episiotomie (vezi p. 66). Cînd capul destinde orificiul vaginului, s-ar putea să aveți o senzație de usturime, care durează puțin, apoi urmează o senzație de amorțeală, deoarece țesăturile au fost întinse peste măsură.



**3** Cînd se naște, bebelușul privește cu fața în jos. Moașa sau medicul va controla cordonul ombilical pentru a se asigura că nu se încolăcește în jurul gîtului copilului (dacă e așa, cordonul poate fi trecut peste cap cînd își face apariția și trunchiul). Apoi copilul își întoarce capul într-o parte, în așa fel încît se află pe aceeași linie cu umerii. Moașa sau medicul îi curăță ochii, nasul și gura, iar dacă e necesar îi aspiră cu un tub orice urmă de lichid din căile respiratorii superioare.



## ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

*Sîm foarte îngrijorată în ce privește leziunile pe care le-aș putea suferi în timpul nașterii. Există vreun pericol în acest sens?*

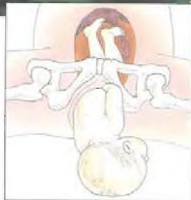
Nu vă veți produce leziuni atunci cînd împingeți. Pereții vaginului sînt elastici și au pliuri, deci se pot întinde pentru a-i permite bebelușului să treacă.

*Ar trebui să-mi alăptez copilul imediat după naștere?*

Încercați să-l puneți pe bebeluș la sîn și lăsați-l. Nu există secreție lactată încă, dar bebelușul nou-născut deseori are instinctul de a suga destul de dezvoltat, iar suptul îi conferă o stare de confort.

## SCORUL APGAR

Imediat după naștere moașa sau medicul va evalua respirația, ritmul cardiac, culoarea pielii, mișcările și răspunsul la stimuli ale bebelușului și-i va da o notă între 0 și 10. Majoritatea copiilor au un scor între 7 și 10. Scorul este acordat din nou după aproximativ 5 minute. Chiar dacă inițial scorul a fost scăzut, s-ar putea îmbunătăți la a doua evaluare.



**4** Corpul bebelușului alunecă în afară o dată cu următoarele două contracții. Moașa sau medicul îl va prinde pe copil de sub axile, îl va ridica, apoi îl va așeza pe abdomenul dumneavoastră, fiind încă legat de cordonul ombilical. Bebelușul va avea probabil la început o culoare destul de albastruie. Poate fi acoperit de vernix și are striuri de sînge pe piele. S-ar putea să plîngă. Dacă respiră normal puteți să-l țineți de la început la sîn. Altfel, moașa va trebui să-l aspire din nou, iar dacă e necesar va trebui să-i dea oxigen.



## Să devenim o familie

După naștere, puteți să vă relaxați și să petreceți câteva clipe liniștite alături de cel mic.

## PERIOADA A III-A

În timpul sau imediat după naștere vi se va face o injecție în coapsă cu un medicament denumit ergometrină, care are rolul să determine uterul să se contracte mai puternic și să elimine placenta cît mai rapid. Puteți pierde mai mult sînge și există risc de hemoragie, dacă așteptați ca placenta să fie eliminată în mod natural. Vorbiți cu moașa sau medicul în prealabil. Pentru eliminarea placentei moașa sau medicul va pune o mînă pe abdomen, iar cu cealaltă va trage ușor de cordonul ombilical pentru a ajuta ca placenta să fie eliminată. După aceea, vor controla placenta pentru a fi siguri că este întregă.

## DUPĂ NAȘTERE

Veți fi curățată și spălată și chiar udată pînă la piele, dacă este nevoie. Moașa, eventual medicul, va cîntări și va măsura bebelușul și îi va face un control rapid pentru a vedea dacă totul e în regulă. Imediat după aceea copilul va fi preluat de medicul pediatru. S-ar putea ca bebelușului să i se administreze vitamina K pentru prevenirea unei tulburări de coagulare, rare. Cordonul ombilical va fi strîns într-o „clamă” și va fi tăiat curînd după naștere, mai ales dacă s-a administrat ergometrină.

## CALMAREA DURERII

DEȘI DE OBICEI NAȘTEREA nu e fără dureri, durerea e folositoare; fiecare contracție vă aduce cu un pas mai aproape de bebelușul dumneavoastră. Oricât de convinsă simțiți să nu folosiți calmante, încercați să rămâneți receptivă la orice variantă. Nevoia de mijloace de calmare a durerii depinde foarte mult de evoluția travaliului și de capacitatea dumneavoastră de a face față durerii. S-ar putea să fiți capabilă să suportați durerea folosind metodele de autocontrol de la pp. 59 și 61; durerea e întotdeauna mai rea, dacă încercați să luptați împotriva ei. Dar dacă senzația de rău depășește ceea ce dumneavoastră puteți îndura, solicitați calmarea durerii și nu resimiți acest lucru ca pe o înfrângere.

## ANESTEZIA EPIDURALĂ

Prin anestezia epidurală, un anesthetic acționează temporar asupra nervilor corespunzători regiunii inferioare a corpului, care va amorți. Poate fi folosită mai ales pentru durerile de spate, din timpul travaliului. Nu toate spitalele o utilizează. Momentul administrării anesteziei epidurale trebuie ales cu multă grijă, pentru ca efectul ei să se epuizeze în perioada a II-a a nașterii. Altfel vă va lua mai mult timp să împingeți copilul, iar acest fapt crește probabilitatea de a avea nevoie de episiotomie sau de forceps.

## Ce se întâmplă

Efectuarea unei anestezii epidurale durează cam 20 de minute. Veți fi rugată să strângeți genunchii sub bărbie,

în așa fel încât spatele să se curbeze. Anestezicul este injectat prin intermediul unui tub în regiunea inferioară a spatelui. Tubul este lăsat pe loc pentru a vi se putea administra în continuare anesthetic, dacă e nevoie. Anestezia se epuizează în aproximativ două ore. Veți avea montată o perfuzie la braț și veți fi monitorizată continuu. S-ar putea ca mișcările să vă fie limitate, dar în unele spitale, în timpul anesteziei epidurale, vi se permite mișcarea prin cameră.

## Efecte

**Dumneavoastră.** Dacă anestezia are efect corespunzător, ar trebui să nu mai simțiți nici o durere și să rămâneți complet conștientă. Unele femei se simt slăbite și au dureri de cap care pot persista câteva ore. Câteva ore vă veți simți și picioarele destul de greoaie.

**Bebelușul.**  
Nici unul.



**Administrarea anestezicului**  
Un ac este introdus între vertebre. Un tub fin este trecut prin ac, iar anestezicul local trece direct prin acesta.



## Amestec de gaze

Puteți regla cantitatea de gaz pe care o inhalați și aveți libertate de mișcare.

## ENTONOX (AMESTEC DE GAZE)

Un amestec de oxigen cu protoxid de azot determină o calmare considerabilă a durerii, deși nu completă. E util în prima perioadă.

## Ce se întâmplă

Inhalați gazul printr-o mască ținută cu mâna. Maska e atașată printr-un tub la un cilindru. Gazului îi este necesară cam o jumătate de minut pentru a atinge concentrația de vîrf, deci trebuie să respirați adînc de cîteva ori prin mască la începutul contracției.

## Efecte

**Dumneavoastră.** Gazul acționează doar în punctul culminant al durerii, ceea ce s-ar putea să nu fie suficient. S-ar putea să vă simțiți amețită sau să vă simțiți rău în timpul inhalării.

**Bebelușul.** Nici unul.

## PETIDINA

Este administrată deseori foarte devreme, în timpul primei

perioade a travaliului, în special dacă simțiți neliniștită sau vă e greu să vă relaxați.

## Ce se întâmplă

Petidina se va administra probabil printr-o injecție în fesă sau coapsă. Efectul se instalează în 20 de minute și durează două până la trei ore.

## Efecte

**Dumneavoastră.** Petidina are efecte diferite asupra femeilor. Unele se simt calme, relaxate și un pic adormite, dar conștiente de ce se petrece în jur; altele se plîng că nu se mai pot controla și se simt ca și cum ar fi băut alcool. S-ar putea să vă simțiți rău și e posibil să nu fiți în stare să vă mișcați prea mult.

**Bebelușul.** Dacă e administrată foarte aproape de momentul nașterii, îi poate rări respirațiile și-l poate adormi. Totuși, respirația rară poate fi ușor corectată după naștere, iar somnolența dispare curînd.

# **TENS (Stimulare nervoasă electrică transcutanată)**

Micsorează durerea și stimulează sistemul natural al organismului de calmare a durerii, cu ajutorul unor impulsuri mici de curent electric la nivelul spatelui. Acest aparat vă e de ajutor în ultimele luni de sarcină. E posibil ca spitalul să nu vă poată oferi un astfel de aparat.

## **Ce se întâmplă**

Părușii timpurii conțin electrozii și linie de spate la duminică, în zona

nervilor care inervează uterul. Electrozi sunt legați prin fire de un dispozitiv de control, care este ținut în mână și cu ajutorul căruia puteți regla intensitatea curentului electric.

## **Efecte**

**Duminică.** TENS duminică durerea, mai ales dacă e folosit în timpul, la început. Unele femei însăși simt nici un efect.

Dacă travaliul e foarte dureros, probabil că TENS nu e suficient.

**Bebeșul.** Nici unul.

## **Utilizând aparatul**

TENS vă puneți mîna și aveți un control absolut.

*Apăsati pe butonul dispozitivului de control pentru a modifica intensitatea curentului*



## MONITORIZAREA

PE TOATĂ PERIOADA TRAVALIULUI bătăile inimii bebelușului vor fi urmărite, în orice semn de suferință să fie descoperit cât mai rapid posibil. Aceasta se poate face fie cu un stetoscop fetal, fie cu un dispozitiv de amplificare a sunetelor, fie cu un monitor electronic.

## **STETOSCOPUL FETAL SAU DISPOZITIVUL DE AMPLIFICARE A SUNETELOR**

Mama sau medicul pune instrumentul pe abdomenul duminică la intervale regulate pe toată perioada travaliului, pentru a auzi bătăile cordului fetal.

## **MONITORIZAREA ELECTRONICĂ A FĂTULUI**

Reprezintă o posibilitate de înregistrare a bătăilor cordului fetal și a contracțiilor uterului duminică cu ajutorul unui echipament electronic sofisticat. Unele spitale monitorizează femeile pe parcursul întregului travaliu, altele doar la anumite intervale, cu excepția următoarelor situații:

- născut este provocată (vezi p. 66);
- mîna făcut anestezie epidurală;
- aveți o problemă de sănătate sau o boală care constituie un factor de risc pentru duminică sau pentru bebeluș;
- bebelușul este în suferință la un moment dat.

Monitorizarea nu e dureroasă, dar vă

limitează posibilitățile de deplasare determinând astfel neplăceri mai mari în timpul contracțiilor. Procedent de monitorizare e o metodă sigură atât pentru duminică cât și pentru bebeluș; dacă medicul sau moașa decide continuarea monitorizării înseamnă că probabil o consideră în interesul bebelușului duminică.

## **Ce se întâmplă**

Vi se va cere probabil să stați la sezut sau culcați pe pat, cu trunchiul sprijinit de perne, iar dispozitivele de înregistrare de dimensiuni mici vor fi prinse cu curele pe suprafața abdomenului, pentru a urmări bătăile cor-

dului bebelușului și a măsura contracțiile duminică. Acestea vor apărea imprimare pe o hîrtie atașată la monitor. Mai tîrziu, în timpul travaliului, după ce punga apelor s-a rupt, bătăile inimii bebelușului pot fi înregistrate direct prin fixarea unui electrod pe capul lui. Aceasta este metoda cea mai fidelă de urmărire, dar vă ar putea să nu fie comodă. Unele spitale folosesc un sistem de monitorizare cu control de la distanță prin unice radio, denumit telemetrie. Avantajul constă în faptul că nu sînteți legată de un aparat voluminos, deci vă puteți mișca aproape liber în timpul travaliului, întrebați la spital, despre această posibilitate.



Electrodul vă înregistrează contracțiile



## INTERVENȚII ÎN SITUAȚII SPECIALE

■ EPISIOTOMIA ■	■ EXPULZIA AJUTATĂ ■	■ PROVOCAREA NASTERII ■
<p>Această mică tăietură lărgeste orificiul vaginal și previne ruptura în acest nivel. În unele spitale se practică episiotomia mai des decât în altele, de aceea interesează-vă despre condiția din spitalul ales.</p> <p>Pentru a evita episiotomia sau ruptura:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ învățați cum să vă relaxați mușchii perineului (vezi p. 45);</li> <li>■ stați în poziție cât mai verticală în timpul nașterii.</li> </ul>	<p>Uneori bebelușul trebuie să fie ajutat să iasă afară, folosind forcepsul sau vidextrația. Forcepsul se folosește doar când colul e complet dilatat și capul copilului e angajat, pe când vidextrația poate fi folosită uneori înaintea dilatației complete, dacă travaliul e prelungit.</p>	<p>Reprezintă declansarea artificială a travaliului. Pot fi folosite câteva metode pentru a accelera mersul travaliului dacă acesta are o evoluție lentă. Conduita privind provocarea nașterii variază de la spital la spital, deci aflați de la spitalul dumneavoastră cât timp ar trebui să așteptați până să vi se declanșeze nașterea.</p>
<p><b>Cînd se folosește</b></p> <p>Episiotomia poate fi necesară dacă:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ copilul e în prezentatie pelviană, e prematur, în suferință sau are un cap mare;</li> <li>■ expulzia e ajutată;</li> <li>■ au avut dificultăți, în a controla efortul de împingere;</li> <li>■ pielea din jurul orificiului vaginal nu s-a întins suficient.</li> </ul>	<p><b>Cînd se folosește</b></p> <p>Vei fi ajutat în timpul expulziei, atunci cînd:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ nu poți împinge bebelușul afară fiindcă are un cap prea mare;</li> <li>■ dumneavoastră sau bebelușul prezentați semne de suferință în timpul travaliului;</li> <li>■ copilul e în prezentatie pelviană sau e prematur, forcepsul îi protejează capul de presiunea din traiectul pe care trebuie să îl urmeze în timpul nașterii.</li> </ul>	<p><b>Cînd se folosește</b></p> <p>Travaliul poate fi declansat dacă:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ a trecut mai mult de o săptămînă de la data probabilită a nașterii, și bebelușul dă semne de suferință fetală sau placenta prezintă semne de insuficiență;</li> <li>■ aveți valori mari ale tensiunii arteriale sau alte probleme sau boli care constituie factori de risc pentru dumneavoastră sau pentru copil.</li> </ul>
<p><b>Ce se întîmplă</b></p> <p>Perineul va fi anesteziat cu ajutorul unei injecții cu un anesteziez local. Se face o mică tăietură de la orificiul vaginal în afară pe una dintre părți. În momentul de maximă intensitate a unei contracții. Uneori nu este timp pentru injectie, dar desinderea tesuturilor determină o oarecare senzație de amorțeală și în consecință n-ar trebui să simțiți nici o durere. Sutura după o episiotomie sau ruptură va cere timp, deoarece straturile diferite ale pielii și mușchilor trebuie refăcute fiecare în parte, cu grijă. Si acest moment poate fi dureros, așa încît, dacă e nevoie, spuneți și vi se va mai administra anestezic. Firele de sutură sînt resorbabile și de aceea nu va mai fi nevoie să fie scoase.</p>	<p><b>Ce se întîmplă</b></p> <p>■ <b>Forcepsul.</b> Vi se va face probabil o injecție cu un anesteziez în zona perineului și apoi o episiotomie. Medicul va aplica forcepsul de o parte și alta a capului copilului și încet îl va trage afară.</p> <p>Îl puteți ajuta împingînd.</p> <p>Restul corpului se naște în mod natural.</p> <div data-bbox="488 971 661 1131" data-label="Image"> </div> <p><b>Forcepsul</b> formează o cuseă în jurul capului bebelușului protejîndu-l de leziuni și presiunea din jur.</p> <p>■ <b>Vidextrația</b></p> <p>O ventuză mică metalică conectată la o pompă de vid este introdusă în vagin și aplicată pe capul copilului. Copilul este tras afară ușor, ca și cum l-ați împinge.</p>	<p><b>Ce se întîmplă</b></p> <p>Declansarea travaliului e planificată dinainte și vi se va indica sa va luați probabil cu o noaptea înainte.</p> <p>Travaliul poate fi declansat prin 3 metode:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Introducerea unui ovul în vagin conținînd un hormon care înmoaie colul. Aceasta se face seamă sau foarte devreme dimineața.</li> <li>2. Ruperea pungii apelor. Dacă travaliul tot nu a început după 8 pînă la 12 ore, medicul produce un mic orificiu în punga apelor care înconjoară bebelușul. Majoritatea femeilor nu simt nici o durere. Aproape întotdeauna contracțiile încep curînd după aceasta.</li> <li>3. Vi se administrează un hormon care are ca efect declansarea contracțiilor uterului. Acesta se administrează printr-o perfuzie fixată la unul din brațe, într-un ritm controlat. Rugați să vi se pună perfuzia la brațul pe care-l folosiți mai puțin.</li> </ol>
<p><b>Efecte</b></p> <p>Unele inconveniente și dureri sînt normale după o episiotomie, dar durerea severă sugerează dezvoltarea unei infecții. Plaga se vindecă în 10 pînă la 14 zile, dar dacă vă mai doare după această perioadă mergeți să vă vadă medicul. Durerea e de intensitate mai mică în cazul rupturii.</p>	<p><b>Efecte</b></p> <p>■ Forcepsul poate lăsa urme datorită presiunii sau vinătăi pe fiecare parte a capului copilului, dar acestea nu prezintă pericol și dispar în câteva zile.</p> <p>■ Ventuza vidextrației poate determina o ușoară umflătură urmată de o vinăție, pe capul copilului. Aceasta dispăre treptat.</p>	<p><b>Efecte</b></p> <p>Ovulul e preferabil atunci cînd doriți să evitați ruperea pungii apelor și să aveți libertate în mișcare. Folosind perfazia, contracțiile vor fi mai puternice și mai dureroase, cu intervale mai scurte între ele decât în travaliul declansat natural. Posibilitățile de mișcare sînt și ele limitate.</p>

## NASTEREA ÎN PREZENTATIA PELVIANĂ

În această prezentatie copilul se naște cu fundulețul înainte. Căni patru bebeluși din 100 sînt în această situație. Deoarece cea mai voluminoasă parte a corpului copilului se naște ultima, aceasta se măsoară ecografic spre sfîrșitul sarcinii pentru a stabili dacă poate trece prin bazin. Travaliul în prezentatia pelviană poate dura mai mult, poate fi mai dur și trebuie să aiba loc întotdeauna în spital. Vei avea nevoie de epistotomie, iar forcepsul este deseori folosit.

Uneori e necesară cezariana. În unele spitale, toate prezentatiile pelviane sînt rezolvate prin cezariană.



## Expulzia picioarelor

La început, apare fundulețul copilului, apoi picioarele sale. Vi se va face epistotomie înainte expulziei capului.

## GEMENII

Este foarte important ca, atunci cînd nașteți gemeni, să o faceți în spital, deoarece fie deseori în timpul nașterii e nevoie de forceps, fie copiii sînt prematuri, fie unul dintre copii se află în prezentatie pelviană. Vei fi slăbită, probabil, să faciți și anestezie epidurală (vezi p. 64).

Travaliul va avea o singură primă perioadă, iar a doua perioadă se va repeta la fiecare dintre copii.

Al doilea bebeluș gemăan se naște de obicei la 10 pînă la 30 de minute după primul.

## — OPERAȚIA CEZARIANĂ —

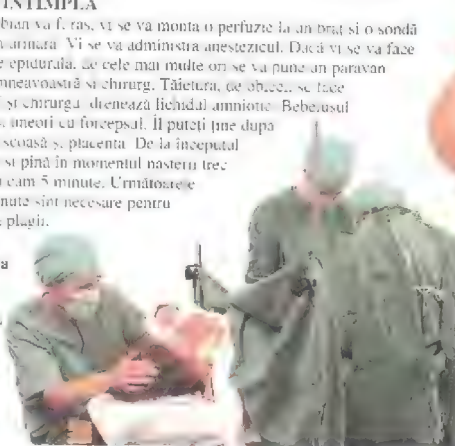
ÎN CADRUL OPERAȚIEI CEZARIENE copilul este scos prin abdomen. Puteți ști dinainte dacă vi se va face cezariană sau aceasta poate fi făcută în urma unei decizii de urgență, datorită problemelor aparute în timpul travaliului. Dacă operația e planificată dinainte, se poate face cu anestezie epidurală (vezi p. 68). Vei fi trează pe tot parcursul operației și-ți vei putea ține în brațe pe bebeluș, imediat. Aceasta se poate întîmpla și dacă se decide cezariana în timpul travaliului. Uneori însă e necesară anestezia generală. E firesc să vă simiți dezamăgită și poate chiar înșelată în speranța de a avea o naștere normală, atunci cînd se decide cezariana. Aceste sentimente pot fi atenuate atunci cînd vă informați și vă pregătiți sufletește. Întrebați la spital dacă partenerul poate să stea lângă dumneavoastră pe tot parcursul operației.

## CE SE ÎNTÎMPLĂ

Părul pubian va fi ras, vi se va monta o perfuzie la un braț și o sondă în vezica urinară. Vi se va administra anestezicul. Dacă vi se va face anestezie epidurală, de cele mai multe ori se va puncea paravan între dumneavoastră și chirurg. Tăietura, de obicei, se face orizontal și chirurgia dănează lichidul amniotic. Bebelușul este scos uneori cu forcepsul. Îl puteți ține după ce a fost scosă și placenta. De la începutul operației și pînă în momentul nașterii trec de obicei cam 5 minute. Următoarele 20 de minute sînt necesare pentru suturarea plăgii.

## Suturarea plăgii

Dumneavoastră sau partenerul puteți ține copilul în timp ce chirurgul suturează plaga.



## Incizia

Tăietura „pikant” e de obicei făcută orizontal, chiar deasupra inserției peritoneiului, și, atunci cînd se vînzecă, devine aproape invizibilă.

## DUPĂ OPERAȚIE

Vei fi îndemnată să vă plimnați destul de curînd după naștere. Plaga va fi dureroasă cîteva zile, deci solicitați calmante sau dureri. Plimbările prin cameră nu vor determina deschiderea plăgii. Stați în picioare și înclinați-vă înainte deasupra plăgii. La aproximativ două zile după operație începeți exerciții ușoare (vezi p. 72), iar după încă una sau două zile, cînd pansamentul a fost îndepărtat, puteți face baie. Fieele pot fi scoase la cinci zile după operație, dacă nu sînt resorbabile, iar după o săptămîna va veni simțul cu mult mai bine. Evitați să vă supra-solicitați cel puțin șase săptămîni de acum încolo. Cîcătorea se va atenua în trei pînă la șase luni.

## Cum să alăptați

Sprîngîți-vă bebelușul pe una sau două perne puse lângă dumneavoastră, în așa fel încît să nu stea pe pîngă.



## BEBELUȘUL NOU-NAȘCUT

**B**ebelușul arată probabil foarte diferit de ceea ce vă așteptați. E mai mic decât vă imaginați și pare foarte vulnerabil. Forma capului pare destul de ciudată și corpul său poate fi acoperit cu o substanță grasă, de culoare albă, denumită vernix. Sistemele și aparatele sale nu funcționează încă eficient, de aceea veți observa diverse pete, precum și modificări de culoare, care sînt



perfect normale. Întrebați medicul sau moașa, dacă e ceva care vă neliniștește. Vă veți iubi copilul imediat. Dar dacă nu simțiți o afecțiune puternică de la început pentru el, aveți răbdare. O dată ce îl veți cunoaște, îl veți îngriji, îl veți ține în brațe și veți vedea că răspunde gesturilor dumneavoastră și se liniștește cînd vă aude vocea, sentimentul de iubire se va dezvolta în mod natural.

## PRIMELE IMPRESII

**NU FIȚI DEZAMĂGÎTĂ** dacă bebelușul nu arată perfect – puștii arată astfel imediat după naștere. Veți observa unele semne de culoare roșie și alte pete sau neregularități, dar majoritatea vor dispărea pînă cînd bebelușul va împlini aproximativ două săptămîni.

**CAPUL**

**Forma ciudată** e determinată de obicei de presiunea la care e supus în timpul nașterii. Capul ar trebui să arate normal, după două săptămîni. În **virful capului** se află o zonă moale (una dintre fontanele), unde oasele capului nu sînt încă sudate între ele. Ele vor fi complet sudate cînd copilul va avea 18 luni.

Fontanelele nu pot fi lezate în cursul manevrărilor zilnice

Bebelușul poate avea păr mult sau poate fi chel

**OCII**

**Sînt albaștri** la naștere. Culoarea lor adevărată nu se definește încă întrucît bebelușul să împlinească șase luni.

**Pleoapele umflate** sînt determinate de obicei de presiunea din timpul nașterii, dar rugați medicul sau moașa să examineze ochii copilului pentru a vedea dacă nu cumva e vorba de vreo infecție.

**Strabismul** e frecvent. Bebelușul se poate uita eronat din cînd în cînd în cursul primelor luni.

Pumnisorii sînt strînsi

**LIMBA**

Pare micorată de plămîni. Local, încă, atunci cînd bebelușul scoate limba afară, virful acesteia pare ușor bifurcat. Virful va crește în primul an.

**MÎINILE ȘI PICIOARELE**

**Pot fi de culoare albastruie**, deoarece circulația sîngelui nu funcționează corespunzător. Dacă așezați copilul în altă poziție, pielea se poate colora din nou în roz.

**Unghiile sînt deseori lungi** în momentul nașterii.

Semnele roșii sînt cunoscute de presimile din timpul nașterii sau de faptul că pielea nu e încă matură

**GLANDELE MAMARE**

Glandele mamare ale bebelușului pot fi umflate și chiar pot avea mici scurgeri de lapte. Acest lucru e absolut normal pentru ambele sexe. Umflătura poate dispărea în două zile; nu stoarceți glandele mamare.

**ORGANELE GENITALE**

**Sînt dezvoltate** la ambele sexe.

Fetita poate avea scurgeri prin vagin, cauzate de hormoni mamei, care vor dispărea curînd. **Testiculele** băiețelului sînt deseori situate sus, în canalul inghinal. Dacă vă îngrijorează acest lucru, vorbiți cu medicul.

Bontul cordonului ombilical cade în aproximativ zece zile

Bebelușul poate să vă vadă după naștere, dacă îl țineți la 20 cm distanță de fața dumneavoastră





## PIELEA

**Petele și erupțiile** sînt foarte frecvente și trebuie lăsate să dispară de la sine.

**Pielea descuamată**, în special de pe mîni și de pe picioare, dispare în cîteva zile.

**Puful de pe corp** (lanugo) este mai dezvoltat dacă bebelușul s-a născut mai devreme. Cade în cursul a două săptămîni.

**Vernisul alb și gras** este substanța care protejează pielea copilului în timpul vieții intrantenne și-a poate acoperi în întregime. Poate fi înlăturat ușor.

**Semnele din naștere** de obicei dispar. Acestea sînt:

■ **semnele roșii** (taurina de barză) găsile frecvent pe picioare, frunte și ceafă – cam într-un an dispar;

■ **semnele din naștere** sub formă de căpșună, care pot îngroșa deoarece cresc progresiv în dimensiuni – de obicei dispar pînă la vîrsta de cinci ani;

■ **petele albastre** (pete albastre mongoloide) apar deseori în regiunea inferioară a spatelui, la bebeluși cu pielea închisă la culoare.

■ **pete de vin** de porto de culoare roșie sau roșie-violet deschis, care este permanent.

## SCAUNUL

La naștere scaunul bebelușului conține o substanță neagră-lucioasă denumită meconiu. Cînd bebelușul începe să se hrănească, scaunul își schimbă culoarea.

**Picioarele bebelușului** deseori sînt curbate, deoarece a stat strîns ghimur în uter.

## CONTROLUL MEDICAL AL BEBELUȘULUI

**BEBELUȘUL** va fi examinat de mai multe ori în prima săptămîină. Asistența îl va cîntări cu regularitate și-l va examina zilnic pentru a observa orice problemă sau semn de infecție. De asemenea, ea îl va face și un alt test cînd bebelușul va avea cam șase zile. În plus, bebelușul este examinat complet de către medic cel puțin o dată în primele cîteva zile; deci aveți ocazia să discutați despre temerile dumneavoastră.

### EXAMENUL GENERAL

Medicul va controla bebelușul din cap pînă în picioare pentru a se asigura că nu prezintă nici o anomalie.

**1** Medicul măsorî perimetrul capului și cîntă prezența unor anomalii. Controlează fontanelele și verifică palatul bucal, pentru a vedea dacă e complet.



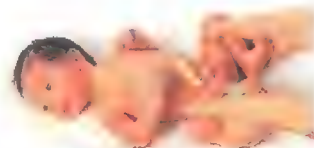
**2** Ascultă inima și plămîni pentru a vedea dacă sînt normale. Suflurile cardiace sînt frecvent înfîlinate la nou-născuți și nu indică de obicei vreun defect.



**4** Sînt controlate și organele genitale pentru a vedea dacă prezintă anomalii. Dacă aveți un băiețel, medicul va controla dacă ambele testicule au coborît în scrot.

**5** Va mișca delect membrele inferioare ale bebelușului și va verifica dacă segmentele membrilor inferioare sînt pe același ax, dacă au aceeași lungime și dacă bebelușul nu prezintă laba piciorului deformată.

**3** Punînd mîna pe burtica bebelușului, medicul verifică dacă organele abdominale au dimensiuni normale. Sînt de asemenea pulsul în regiunea inghinală.



**6** Medicul va controla articulațiile soldurilor pentru a evidenția eventuale luxații, va îndoi picioarele bebelușului în sus, împingîndu-le ușor mișcări circulare.

### TESTUL GUTHRIE

Proba de sînge pentru test se recoltează acasă, de către asistentă, la 6-7 zile după naștere. Presupune o mică înțepătură în călcîiul bebelușului pentru a pica o probă de sînge. Se va analiza eventuala prezență a fenilacetonei, care constituie o cauză rară a retardului mental și a deficienței tiroidiene.



**7** Va palpa cu degetul mare de la mîna spatele bebelușului de sus în jos, verificînd dacă fiecare vertebra e la locul ei în coloana vertebrală.

## BEBELUȘII CARE AU NEVOIE DE ÎNGRIJIRE SPECIALĂ

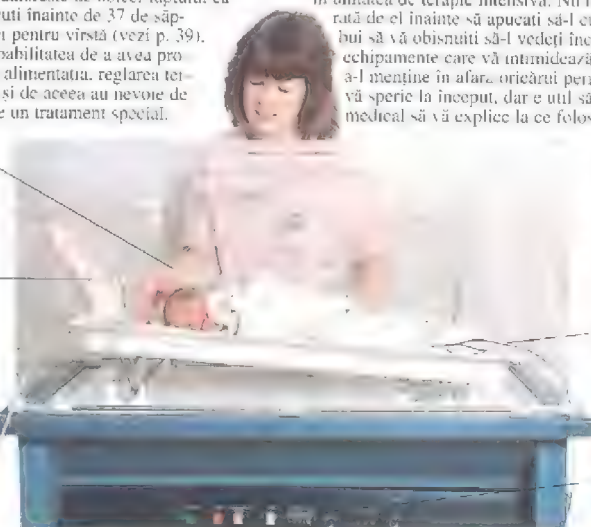
UNII BEBELUȘI au nevoie de îngrijire specială după naștere. Aceasta se datorează de obicei faptului că sînt prematuri (născuți înainte de 37 de săptămîni) sau sînt mici pentru vîrstă (vezi p. 39). La acești copii, probabilitatea de a avea probleme cu respirația, alimentația, reglarea temperaturii este mai mare și de aceea au nevoie de o supraveghere și de un tratament special.

Veti suporta greu timpul pe care bebelușul îl va petrece în unitatea de terapie intensivă. Nu numai că veti fi separată de el înainte să apucați să-l cunoașteți, dar va trebui să vă obișnuiți să-l vedeți înconjurat de aparate și echipamente care vă intimidază și care au rolul de a-l menține în afara oricărui pericol. Aceasta poate să vă sperie la început, dar e util să rugați personalul medical să vă explice la ce folosește echipamentul.

Deschideri prin care putea să urce bebelușul și să-i vorbești

S-ar putea să vă placă să aduceți bebelușul în cameră

Tub pentru hrănire care ajunge în stomacul bebelușului, pentru să vă conectați pentru ca bebelușul să fie ramit cu laptele dumneavoastră



**Bebelul în incubator**  
Bebelul are nevoie de tot atîta dragoste și atenție de cîtă are nevoie orice bebeluș sănătos și normal.

Support înclinat care îl ajută la respirație și hrănire

Dispozitiv de control pentru reglarea temperaturii din interiorul incubatorului

### SĂ VĂ CU NOAȘTEȚI COPILUL

Este important să petreceți cît mai mult timp posibil cu bebelușul, multe spitaluri au camere speciale în care puteți sta ca să fiți aproape de el și să puteți lua parte la îngrijirea zilnică. La început, va arăta atît de mic și vulnerabil, încît vă va fi teamă să-l atingeți. Însă toți bebelușii răspund la manevrarea lor și, chiar dacă nu, poate fi scos din incubator și ținut în brațe, puteți totuși să-i vorbiți și să-l dezmiardați prin deschiderile laterale. Veti putea ajuta chiar la schimbarea scutelelor și la îmbrăcat.

### PUNETI ÎNTREBĂRI

Întrebați medicul sau moșsa despre orice vă neliniștește. Descori părinții nu pun multe întrebări, deoarece bebelușul ar arăta atît de fragil încît se tem de răspuns. Grație terapiei intensive moderne, chiar și bebelușii născuți înainte de 28 de săptămîni pot supraviețui.

### HRĂNIREA

Dacă bebelușul poate săge, îl veți hrăni pe cale normală. Altfel, va fi hrănit printr-un tub introdus în stomac printră gură sau printră nas.

### ICTERUL

Mulți nou-născuți dezvoltă un icter foarte ușor cam în a treia zi după naștere, adică colorarea ușoară, în galben, a pielii și a albului ochilor. Acesta se întâmplă deoarece ficatul, bebelușului e încă imatur și un pigment denumit bilirubin se acumulează în sînge mai repede decît poate

ficatul să-l prelucereze și să-l elimine. Icterus dispare de la sine în cîteva zile. În această perioadă bebelușul poate fi mai somnolent ca de obicei, motiv pentru care trebuie să-l treziți des și să încercați să-l hrăniți. Îl ajutați, de asemenea, dacă patușul este plasat lângă ferestra și astfel este expus razelor soarelui. Uneori icterul trebuie tratat cu o lumină specială (fototerapie). Aceasta se poate face în secția de nou-născuți și doar în unele cazuri severe bebelușul trebuie să beneficieze de îngrijiri în secția de terapie intensivă.

### COPILUL NĂSCUT MORT

Foarte rar un copil se naște mort. Acest lucru este greu de suportat, mai ales fiindcă micuțu nu vă veți putea cunoaște copilul. E probabil o idee bună să îl vedeți după naștere, să-l țineți în brațe, să-i dați un nume pentru a-i putea plînge moartea, ca pe a unei persoane; aveți nevoie de asta. Va veți simți probabil furioasă și veti dori să știți care e cauza; veți dori să găsiți ceva sau pe cineva pe care să dați vina. Destul de frecvent apare sentimentul de rușine și de vinovăție. Rugați-l pe medic să vă faciliteze legătura cu un grup de persoane care au fost în situația dumneavoastră.

## REVENIREA LA NORMAL

În prima săptămână după naștere, încercați să dormiți ori de câte ori aveți posibilitatea. Nu fiți tentată să vă folosiți timpul liber pentru a rezolva toate lucrurile pe care n-ați avut vreme să le rezolvați până acum: aveți nevoie de cât mai multă odihnă.

Asistenta vă va vizita acasă până când bebelușul va împlini zece zile sau mai mult, dacă sînt probleme. Vă va controla dimensiunile uterului, sîni și orice sutură,



vă va ajuta și vă va oferi sfaturi pentru îngrijirea bebelușului. S-ar putea să vă simțiți descurajată, fiind vă veți vedea corpul pentru prima dată după naștere. Abdomenul care bomba a dispărut, cu toate că burtica nu e complet plată. Sîni vor fi mari, iar

compsele le veți simți greoaie. Dar dacă veți face exerciții de gimnastică postnatală din prima zi după naștere, progresînd gradat, veți arăta și vă veți simți mai bine.

### CUM VĂ VEȚI SIMȚI

**PROBABIL VEȚI AVEA** unele neplăceri și chiar dureri în prima zi după naștere. Întrebați moașa dacă vă îngrijorează ceva

#### DURERILE

S-ar putea să simțiți dureri cu caracter de crampe în abdomen, mai ales cînd alăptați, deoarece uterul se contractă mîncosîndu-și treptat dimensiunile. Aceasta este un semn bun care arată că organismul revine la normal. Durerile pot persista cîteva zile.

#### Ce să faceți

În situația în care contracțiile sînt severe, un antialgic, cum ar fi paracetamolul, le poate calma.

#### VEZICA URINARĂ

Este normal să urinați mai mult în primele zile, deoarece organismul elimină excesul de lichide acumulate în timpul sarcinii.

#### Ce să faceți

Urinarea s-ar putea să fie dificilă la început datorită durerilor, dar încercați să o faceți cît de curînd posibil după naștere.

■ Ridicați-vă și cîntăreați pentru a stimula urinarea.

■ Intrati în apă caldă. Nu vă temeți dacă urinați în apă, deoarece urina e sterilă; după aceea, spălați-vă bine.

■ Dacă aveți o plagă, încercați să o stropiți cu apă caldă cînd urinați, pentru a diminua usturimile.

#### SÎNCERĂRILE

Puteți pierde sînge prin vagin timp de două pînă la șase săptămîni după naștere. Acestea se opresc de obicei mai repede, dacă alăptați. Scurgerile de culoare roșu-deschis sînt abundente la început, dar după cîteva zile se reduc și treptat devin maronii. Deseori scurgerile persistă

pînă la apariția primei menstruații.

#### Ce să faceți

Folosiți tampona igienice; nu folosiți tampona intra vaginală, deoarece pot produce infecții.

#### SCAUNELE

S-ar putea să nu vă simțiți nevoia să vă golii intestinale o zi sau două după naștere.

#### Ce să faceți

Ridicați-vă și mișcați-vă cît de curînd puteți; plîmbările scurte prin cameră vor stimula mișcările intestinelor.

■ Beți apă din belșug și mîncati altele bogate în fibre, pentru a stimula intestinelor.

■ Nu vă scuturiți și nu vă forțați.

■ Este foarte puțin probabil ca vreun fir să se rupă cînd sîniți la toaletă, dar păstrarea unui pansament curat în zona plăgii vă va face să vă simțiți bine și în siguranță.

#### SUTURILE

Plaga poate fi foarte dureroasă o zi sau două. Majoritatea firilor se resorb în aproximativ o săptămînă. Cele externe vor fi îndepărtate.

#### Ce să faceți

Urînatorele sugesti vă vor ajuta:

■ Faceți exerciții pentru penina cît de curînd posibil după naștere, pentru a grăbi vindecarea.

■ Păstrați plaga curată, prin băi calde; clătiți bine după aceea zona respectivă, încercați să folosiți un uscător de păr cu aer rece.

■ Calmați durerea ținînd o pungă cu gheață în zona respectivă.

■ Stați culcată pentru a nu pune în tensiune plaga sau stăți pe un coac.

#### FACEȚI FATĂ DEPRIMĂRII

Multe femei se simt deprimare cîteva zile după naștere, de obicei cînd se declanșează lactația. Una dintre cauze este schimbarea bușcă a nivelurilor hormonilor, iar o alta este sentimentul de epuizare care apare inevitabil după naștere. Aceste stări de tristete vor dispărea curînd, dar, dacă starea de depresie va persista mai mult de patru săptămîni sau dacă depresia e foarte severă, va trebui să luați legătura cu medicul.

#### Gîndiți optimist

Bucuria de a avea un copil compensează pe deplin neplăcerile nașterii.





## RECĂPĂȚAȚI-VĂ FORMA DUPĂ NAȘTERE

**CU AJUTORUL UNOR EXERCITII FIZICE** ușoare practicate zilnic, vă veți recăpăta silueta dinainte de naștere în aproximativ trei luni, deși s-ar putea ca mușchii abdomenului să nu mai aibă același tonus ca înainte. La început lucrări ușor, deoarece ligamentele sînt încă moi și destinse. Opiți-vă întotdeauna cînd simțiți dureri sau oboseală.

### PRIMA SĂPTĂMÎNĂ

Puteți începe în prima zi după naștere cu întărirea musculaturii perineului și a abdomenului, care e destinsă și probabil slăbită. Exercițiile pentru perineu și pedalatul sînt de asemenea bune dacă vi s-a făcut cezariană.

### EXERCITIILE PENTRU PERINEU din prima zi

Practicați exerciții ușoare de strîngere și ridicare (vezi p. 45) ori de cîte ori e posibil, zilnic, pentru a opri pierderea involuntară de urină. E important să le faceți înainte de a trece la exercițiile din a doua săptămînă. Dacă aveți o plagă suturează, întărirea perineului va contribui la vindecarea acesteia.



### PEDALAREA CU LABA PICIORULUI din prima zi

Vă va proteja împotriva edemelor picioarelor și va îmbunătăți circulația. Îndoiți și întindeți laba piciorului din articulația gleznei. Efectuați exercițiile din ora în ora.

### TONIFICAREA ABDOMENULUI din prima zi

O modalitate ușoară de a întări mușchii abdominali e de a „vă suga burtă” cînd dați aerul afară, menținînd-o în această poziție cîteva secunde și apoi relaxați-vă. Încecați să faceți asta cînd de des puteți.

**Din a cincea zi după naștere**, dacă vă simțiți foarte bine, faceți și următorul exercițiu de două ori pe zi:

**1** Stați culcată pe spate cu capul și umerii sprijiniți pe două perne și cu picioarele îndoit și ușor depărtate. Încreți cîșăți-vă brațele pe abdomen.

**2** Ridicați capul și umerii, dați aerul afară și apăsați ușor de fiecare parte a abdomenului cu minile, ca și cum ați apropia cele două părți. Rămîneți așa cîteva clipe, apoi inspirați și relaxați-vă. Repetați de trei ori.

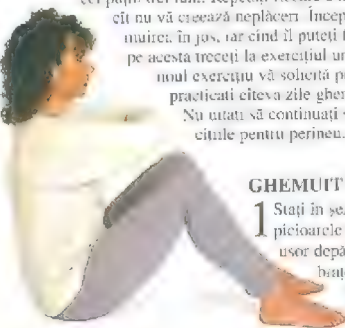


### ATENȚIE

Dacă vi s-a făcut cezariană, nu veți fi aptă să începeți exercițiile pentru musculatura abdomenului din prima săptămînă și nici exercițiile zilnice de rutină din a doua săptămînă, decît mult mai tîrziu după naștere. Sîtînuț vă cu medicul înainte să faceți aceste exerciții, iar dacă simțiți vreă durere opriți-vă.

### SĂPTĂMÎNA a 2<sup>a</sup>

După aproximativ o săptămînă, încecați următoarele exerciții care sa devină rutina zilnică și pe care să le continuați cel puțin trei luni. Repetați fiecare exercițiu atît timp cît nu vă creează neplăceri. Începeți cu ghemuirea în jos, iar cînd îl puteți face cu ușurință pe acesta treceți la exercițiul următor. Dacă noul exercițiu vă solerită prea mult, mai practicați cîteva zile ghemuirea în jos. Nu uitați să continuați să faceți exercițiile pentru perineu.



### GHEMUIT ÎN JOS

**1** Stați în șezut cu picioarele îndoit și ușor depărtate, iar cu brațele înălțate în fața.



**2** Expirați în timp ce balansați ușor bazinul în față și treptat vă lăsați pe spate pînă cînd simțiți mușchii abdomenului întăriți. Rămîneți așa cît timp puteți respira normal. Apoi inspirați și așezați-vă din nou cu spatele drept.

## INCLINĂRI LATERALE

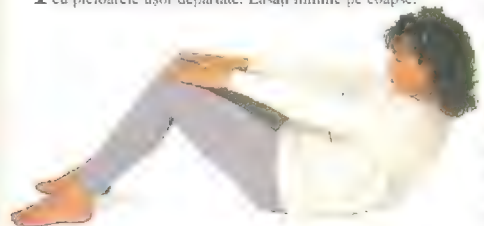
1 Stați culcată pe spate cu brațele de o parte și de alta a trunchiului și cu palmele așezate pe fata exterioră a coapsei.



2 Ridicați ușor capul și inclinați-l spre stînga, lăsați brațul odihniți-vă un moment, apoi repetați pe partea dreaptă.

## GIEMUIT ÎN SUS

1 Stați culcată pe spate pe podea, cu genunchii îndoiți și cu picioarele ușor depărtate. Lăsați minile pe coapse.



2 Expirați și ridicați capul și umerii înfrînzîndu-vă în față pentru a atinge genunchii cu minile. Nu vă neliniștiți dacă nu reușiți să atingeți desul de departe de la început: o veți face pe parcurs. Respirați și relaxați-vă.

## CÎND ACEST EXERCITIU VI SE PARE UȘOR:

- ridicați-vă mai lent și păstrați poziția timp mai îndelungat;
- puneți-vă minile pe piept, cînd vă ridicați capul și umerii;
- ridicați-vă cu minile la ceafă

## VERIFICĂȚI MUSCULATURA PERINEULUI

După trei luni de la naștere acest mușchi ar trebui să fie din nou puternic. Testați-l prin sîmțuri. Dacă pierdeți urină, efectuați exercițiile pentru perineu încă o lună și apoi încercați din nou. Dacă după patru luni încă mai pierdeți urină, mergeți la medic.

## CUM SE REFACE CORPUL DUMNEAVOASTRĂ

CEL PUTIN SASE LUNI după naștere, organismul nu este complet refăcut, dar în momentul controlului medical, la șase săptămîni, ar trebui să fi revenit la normal. Uterul revine la dimensiunile sale dinainte de sarcină, s-ar putea să reapară ciclul menstrual, iar dacă v-ați făcut cu regularitate exercițiile, mușchii vor fi într-o formă mult mai bună.

## CONTROLUL LA 6 SĂPTĂMÎNI

Cînd părăsiți spitalul veți fi invitată să faceți un control medical cam după șase săptămîni, la spital sau la cabinetul medicului. Aveți posibilitatea să discutați despre toate lucrurile care vă preocupă.

### Ce se întîmplă

- Se vor controla tensiunea arterială, greutatea și vei da o probă de urină.
- Vor fi examinați sîni și abdomenul. Medicul va verifica dacă plaga s-a vindecat.
- Vi se va face un tuseu vaginal pentru a verifica mîrimea și poziția uterului și s-ar putea

să vi se facă și un examen al secreției vaginale.

■ Medicul va discuta și despre contracepție. Vi se va recomanda utilizarea unei diafragme sau a unui scutec.

## CICLUL MENSTRUAL

Prima menstruație după naștere este mai prelungită și mai abundentă decît de obicei. Data apariției depinde de modul în care vă alimentați copilul. Dacă-l alăptați, ciclul s-ar putea să nu se reînstaleze pînă cînd bebelușul nu e întărit. Dacă e alimentat artificial, prima menstruație apare la patru pînă la șase săptămîni după naștere.

## ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

### Cînd puteți relua viața sexuală?

Cel mai bun moment pentru reluarea activității sexuale e cînd amîndoi, simet, pregătiți să o faceți. S-ar putea să vi se pară prea dureros și să vă simiți prea trăgîni cu să reluați activitatea sexuală pînă la controlul medical de șase săptămîni sau s-ar putea să doriți să o faceți mai devreme – e în funcție de dumneavoastră. Reluarea vieții sexuale trebuie făcută lent. Relaxați-vă cît de mult puteți, folosiți un lubrifiant pentru vagin, deoarece s-ar putea să fie mai uscat.

### Îmi alăptez copilul: trebuie să mai folosim mijloace anticonceptionale?

Chiar dacă alăptați și chiar dacă ciclul menstrual nu a revenit, trebuie să folosiți anticoncepționale. Medicul sau moșa va discuta acest lucru cu dumneavoastră cîrînd după naștere. Dacă doriți să folosiți „pilula”, asigurați-vă că medicul știe că alăptați: dacă înainte ați folosit o diafragmă, aveți nevoie de una nouă, adecvată, deoarece colul și-a modificat forma.

# 2

# ÎNGRIJIREA COPILULUI

*Un ghid practic, pe etape,  
pentru a vă îngriji bebelușul  
de la naștere pînă la trei ani*



# PRIMELE SĂPTĂMÎNI DE VIAȚĂ

Nimic nu vă poate pregăti cu adevărat pentru realitatea faptului de a avea un copil. Primele săptămîni ale vieții copilului pot părea un vîrtej haotic de noi experiențe și senzații, pe măsură ce începeți să cunoașteți această nouă persoană apărută în viațile dumneavoastră și să vă adaptați la sentimentul de a fi părinte. Aveți atît de multe de învățat: cum să vă hrăniți și să vă îngrijiți bebelușul, cum să-l îmbrăcați și să-i îngrijiți pielea, ce-i place și ce nu-i place. A avea grijă de un bebeluș implică o combinație de căl-



dură, atenție și capacitate de răspuns și, desigur, unele dintre acestea sînt instinctive, altele trebuie învățate – de ambii părinți. Veți învăța lucruri noi: nu peste mult timp mîncatul cu o singură mînă în timp ce vă hrăniți bebelușul va deveni o a doua natură. Iar faza inițială de acomodare și de haos nu va dura multă vreme. Acest capitol vă învață cum s-au acomodat un cuplu și fiica lor, Ana, în primele cîteva săptămîni. Fiecare bebeluș este deosebit și veți găsi propria modalitate de a parcurge primele săptămîni de viața ale lui.

*Primele săptămîni nu au fost ușoare. Vă considerați o persoană capabilă de încredere, apoi apare un bebeluș neajutorat de care trebuie să aveți grijă și vă simțiți la fel de tari cu o gelatină!*



## Primele zile acasă

Viața alături de nou-născut vă va lua prin surprindere. Apurarea sa vulnerabilitate vă produce sentimente noi, puternice, în timp ce o tornadă de emoții vă poate face să izbucniți în lacrimi fără motiv aparent. Nu vă opuneți sentimentelor dumneavoastră, concentrați-vă asupra noii vieți pe care o aveți în grijă.

## ANA LA O SĂPTĂMÎNĂ



Stă ghemuită așa cum stătea în uter: tîne pe nău puternic strîns și, cînd stă pe spate, nu se poate opri să dea din cap într-o parte și în alta. Dacă mîna îi vine din întîmplare în contact cu gura, va începe să o sugă, ceea ce o va liniști. Așa cum se întîmplă cu toți noii născuți, a scăzut în greutate de la 3,54 kg la naștere la 3,4 kg în prezent. Ai trebui să revină la greutatea de la naștere după trei săptămîni.

Buricul Anei este deosebit de sensibil: restul de cordon ombilical a căzut dintr-o vreme și



Brățetele și picioarele sale se mișcă neîntreținute, fricțiunea fiind autocontrolată



## Ana a adormit

Somnul nou-născuților durează în medie 16 ore pe zi, dar Ana a dormit uneori doar 10-11 ore în total, cu o lungă, agitată perioadă de după-amiază trează pînă noaptea tîrziu cînd a adormit doar pentru scurt timp. În intervalul de somn adînc era evident „rapă” de neînțeles inconștient. În primele săptămîni a adoptat o schemă de somn mai „sociabilă”, cu o perioadă mai îndelungată de somn noaptea și culcare cu o oră mai devreme.

# Devenim o familie

Acum simțim trei și toate se schimbă. Partenerul din viața voastră nu mai e pur și simplu iubitul dumneavoastră, este aliatul și prietenul în această nouă aventură a transformării în părinte, - și fetița e fiul de mult așteptat și a dumneavoastră. Legăturile familiale, testate și poate deja obose, se vor mod. f. subtil, nu mai știți doar fiu sau fiică, au devenit un părinte, o nouă viață fiind dependentă de dumneavoastră. Oricât de agitată vi s-ar părea viața, încercați să vă faceți timp pentru partener. Deseori noi, tată e cel mai „închis în propria casă” în zilele imediate de după naștere și are nevoie de susținerea dumneavoastră la re, de mult pe cât aveți nevoie și dumneavoastră, de a lui. Lăsați-l să participe și el la îngrijirea copilului: s-ar putea să fie mai nervos ca dumneavoastră manevrându-și corpul, atât de moale, dar curând va deveni tot mai încrezător.

*Primele zile au fost extrem de agitate de sentimente contradictorii: înflăcărarea și mândria neegalate de a fi tată, griji pentru Mirela, oboseala datorată supravegherii, douăzeci și patru de ore, a noului nostru bebeluș, chiar un ușor regret că viața noastră împreună, fericită, fără griji, părea să fi ajuns la sfârșit.*



## ZIUA ANEI

*Ana părea mereu înfometată. Mirela avea lapte din plin și îl putea mulge, astfel încât serile, când Ana începea să plângă fără consolare ore în șir, puteam să o calmăm cu un biberon de lapte. Mi-am asumat sarcina înfășurării, pentru a-i da răgaz Mirelei. Am descoperit cu surprindere că a început chiar să-mi placă – era o nouă modalitate ca Ana și cu mine să ne apropiem mai mult. Jucam mici jocuri, sau mă strîmbam caraghios la ea, sau îi arătam propriile minute și picioare.*



### Începutul iubirii

Încă de la început, relația cu bebelușul este intimă și se va dezvolta într-o dragoste adevărată și durabilă. Pe măsura ce îl creștem, vorbindu-i și îngrijindu-l, copilul va va privi intens – privitul în ochi joacă un rol de seamă în înțelegerea dintr-un voi. Vă va răsplăni eforturile de a-l liniști, ascultându-vă atent sunetul vocii, atunci când îi cântați sau îi vorbiți. Și când va fi nefericit, va vrea să îl alinați.



*Frecatul pe burtă e o bună modalitate de a o calma, cu condiția ca mișcarea să fie rapidă și destul de apăsată – deși instinctiv ai fi vrut să fii foarte blînd. Veți înțelege rapid cît de rezistenți sînt de fapt bebelușii.*



### Ana plînge

Prin plîns bebelușul își exprimă nevoia de iubire și mîngîiere. Răspundeți-i întotdeauna – nu îl părăsiți.

## O ZI TIPICĂ LA VÎRSTA DE APROXIMATIV TREI SĂPTĂMÎNI

<b>9 a.m.</b>	Mirela este trezită de pînăul Ani care, îngăduind în pat, mîncase la 5 a.m. și adormiseră una lîngă cealaltă. Ana mîncase din nou acum.	<b>1 p.m.</b>	Ana plînge după mîncare și apoi atîrșește împreună pe canapea.
<b>10 a.m.</b>	Mirela o duce pe Ana la baie pentru a-i schimba scutețul și hîmulele și o spală. Apoi o pune în cîndicior și vorbește cu ea în timp ce se îmbracă.	<b>3:30 p.m.</b>	Asistența de aerotire sună la ușa și o trezește pe Mirela. O sfătuește cum să își țină mamele, loanelor, apoi se duce să o vadă pe Ana.
<b>11 a.m.</b>	Ana adoarme. Mirela pune rufele de spălat în mașină și face curat, apoi se întinde, lîngă Ana.	<b>4 p.m.</b>	Asistența pleacă, dar Ana e agitată dindea a fost trezită astfel încît Mirela o arîrșește pentru a o calma.
<b>12:30 p.m.</b>	Mirela mîncă ceva de prînz.	<b>5:30 p.m.</b>	Mirela o pune pe Ana în cîndicior, apoi se duce să îl înfîlcască pe Toma. Mișcarea o adormește pe Ana.



## PRIMELE SĂPTĂMÎNI DE VIAȚĂ



**Ana este trează**  
Sprijiniți de unii prieteni, dumneavoastră bebelușul are o vedere bună a lumii și se va bucura de perioadele cîi sînt trezi.



*Eram uimită de cît de greu era, în timpul zilei, să termin chiar și cea mai mică treabă. O dată ce Toma venea de la lucru, era sarcina lui să pregătească cina – uneori nu eram nici măcar îmbrăcată! Era ciudat pentru mine să fiu nearanjată, nu eram obișnuită să am atît de puțin timp pentru mine!*

**6:15 p.m.** Acasă din nou și Ana începe să plîngă. Mirela îi dă să mînce – o schimbă, apoi o agită în brațe. Mîncatul este singurul lucru care o calmează în acest moment al zilei, dar pe Mirela o doare mamelele, și pînă la sfîrșit durerii. Toma trage un pui de somn.

**8:30 p.m.** Toma se scoală: el și Mirela, o rată în noaptea pe Ana și pregătește ceva de mîncare. Ana așteaptă cîte un pui, apoi se trezește și plînge – cîna este interuptă de scurte perioade de alăptare la sîn sau cu biberonul, cu așteptări stors de la Mirela.

**10 p.m.** Ana continuă să plîngă: se va calma pentru o vreme, apoi va reîncepe. Toma și Mirela o li să să sugă, o plimbă, o leagă în fața și înapoi cu căruciorul.

**2 a.m.** Ana adoarme: Toma și Mirela, obosiți, se culcă.  
**4 a.m.** Ana se scoală și plînge, astfel că Mirela o ia în brațe și o sugă. Toma se scoală și el și o ajută să o lege pe Ana ca să o adormă din nou după ce a mîncat.

**7 a.m.** Sună deșteptătorul și Toma se scoală să meargă la lucru – a dormit patru ore noaptea, plus două ore seara.



**Implicarea altor membri ai familiei**  
Părinții dumneavoastră, frații și surorile se vor bucura să lăsați pe bebeluș; nu va simți însă vinovată dacă veți dori să limitați numărul de vizitatori.



### Cum să vă odihniți din plin

Fiecare nouă mamă trebuie să se obișnuiească cu somnul prea scurt. Răspunsul la această situație este să vă odihniți din plin ori de cîte ori puteți – ceea ce este deosebit de important dacă sînt alăptat. Odihniți-vă cînd bebelușul doarme, chiar dacă nu reușiți să adormiți. Corpul dumneavoastră nu este încă suficient de rezistent pentru o activitate oboșitoare, iar treburile casnice mai pot fi lăsate și pe lînce.



## ȘASE SĂPTĂMÎNI

*La șase săptămîni Ana era o adevărată persoană – nimic din ghemotocul tipător, lacom, de acum cîteva săptămîni. Ne răspundea fiecăruia dintre noi în modul său propriu: primele sale zîmbete, ușor strîmbe, au fost doar pentru mine, de obicei cînd o schimbam, deși uneori Mirela făcea acest lucru. Eram norocoși. Ana era foarte mîndră și ne ajuta să o iubim. Cu siguranță înveți repede cînd ai un bebeluș care se bizuie pe tine în toate nevoile pe care le are.*

### ANA LA ȘASE SĂPTĂMÎNI

Acum își controlează mult mai bine membrele și se bucură de senzația pe care i-o dă învîrțitul lor în aer. Nu mai stă ghemuită și pun-mîsorii nu i mai sînt înțeleștii. Cînd stă pe burtică poate să-și ridice pentru cîteva momente capul. Nu mai plînge la fel de mult ca înainte, în timpul zilei are o perioadă clară de trezie, cînd stă bucurîndu-se în leagăn și comunică cu Mirela și cu lumea din jurul ei.

Ana are deja o gata încreștă de expresii ale feței

Are un abdomen rotund în comparație cu înainte



### BEBELUȘII PREMaturi

Primele șase săptămîni ale bebelușului pot fi deosebit de dificile dacă s-a născut prematur. Poate plînge neîntre-rup și poate refuza să fie mîngîiat sau poate fi foarte somnoros și poate refuza mîncarea. Pe lingă teama normală pe care o aveți pentru noul dumneavoastră bebeluș, va puteți simți respins de el. Nu vă face să simțiți că vă iubeste, astfel încît și dumneavoastră va e mai greu să-l iubiți, cu timpul. Bebelușul prematur va avea nevoie de un surplus de îngrijire din partea dumneavoastră. Corpul i se răcește repede, astfel încît e nevoie să-l faceți cald în casă. În special cînd îl faceți baie sau cînd îl schimbați: va avea nevoie să-l hrăniți des pentru a-l ajuta să crească. Desigur, puteți să nu presați în fiecare, să fie moțuros, ofensat și de mîncare la fiecare trei ore, însă adu-și mîncarea cît de mult poate, de fiecare dată. Concentrați-vă să-i oferiți îngrijirea de care are nevoie. În timp, va începe să vă răspundă tot mai mult, iar dumneavoastră veți învăța să-l înțelegeți mai bine.

### CONTROLUL MEDICAL AL ANEI LA ȘASE SĂPTĂMÎNI

Controlul medical la șase săptămîni este primul control major al dezvoltării sale. Doctorul de familie sau clinica pediatrică locală va realiza controlul într-o atmosferă prietenoasă, neprotocolară.

**1 Studiul de ansamblu.** Doctorul discută cu Mirela despre starea generală și despre comportament. O trezeste pe Ana și îi vorbește pentru a stabili cum răspunde la stimulul reprezentat de o față nouă. Doctorul caută acel surîs magic de început, semn sigur al faptului că Ana dezvoltă o personalitate normală, sociabilă. Verifică vederea. Anei deplasînd o jucărie zornăitoare în câmpul ei vizual. Ana îl urmărește cu ambii ochi, demonstrînd că are o vedere normală. Făcî vrea să semne de străbism.





**2 Membrele și tonusul muscular.** Doctorul o dezbracă pe Ana pentru a-i observa tonusul muscular și mișcările membrilor.



Ana are tot încă puțin control asupra mișcărilor gâtului.



**3 Controlul capului.** Doctorul o ridică pe Ana în aer, la orizontală, pentru a vedea dacă își ține capul pe aceeași linie cu corpul. Apoi o urmărește pe Ana în timp ce o pune în poziție sezind.



**4 Reflexul de apucare.** De la naștere un bebeluș poate apuca și ține cu putere un deget pe care i-l puneți în palmă. La șase săptămâni e normal ca reflexele de la naștere să se fi atenuat.



**5 Circumferința capului.** Anei, 15 s-a măsurat circumferința capului pentru a-i verifica creșterea. Aceasta are acum 38 cm.



**6 Bătăile inimii.** Doctorul ascultă inima Anei cu un stetoscop; pentru primul an de viață o frecvență de aproximativ 120 de bătăi este normală.



**7 Organele interne.** O palpare completă a abdomenului, îl asigură pe doctor că ficatul, stomacul și splina au o dezvoltare normală, nu sînt prea mari și nici nu au o formă neobișnuită.



**8 Controlul articulației soldului (coxo-femorale).** Laxitatea de sold este încă posibilă, astfel încît doctorul verifică cu degetele mișcarea cum funcționează articulațiile.



Greutatea Anei este notată pe graficul din personal.

**9 Cîntăritul.** Ana a fost cîntărită săptămînal în scutele și va fi cîntărită ca ocazia fiecărei vizite la policlinică sau ori de cîte ori Mirela o cere; o creștere normală în greutate înseamnă de obicei un bebeluș sănătos. Grădnicul greutății Anei va fi un element important în anul care vor veni.

## MANEVRAREA BEBELUȘULUI

De la cea mai fragedă vîrstă, bebelușul are nevoie la fel de mare de apropierea și de mîngîierile dumneavoastră ca și de hrană, căldură și somn. Pentru început, probabil veți manifesta o anumită nervozitate în manevrarea lui: mîinile dumneavoastră vi se par atît de neîndemînatice, membrele lui atît de moi, capul și gîtul atît de fragile. Dar manevrarea normală nu îi va face nici un rău: chiar și fontanela încă moale, din creșterea capului, are o membrană puternică pentru ca s-o protejeze. Dar puteți să-l faceți să tresară dacă îl apucați brusc,



depărtîndu-l brusc membrele, sau îl puteți speria dacă va crede că va cădea. Nu va dura mult pînă ce veți cîștiga mai multă încredere unul în celălalt. Pe măsură ce bebelușul cîștigă un tot mai mare control asupra mușchilor săi, vor începe să-i placă unele jocuri băiețoase – la patru sau cinci luni îi va plăcea să-l ridicați deasupra capului sau să-l țineți pe umeri. Dacă este timid –

și unii bebeluși sînt – manevrați-l cu delicatețe pînă ce se exteriorizează mai mult. Răspundeți la dovințele, la capriciile lui și lăsați-l pe el să vă conducă în jocurile fizice.

## CUM SĂ RIDICAȚI ȘI CUM SĂ PUNEȚI JOS UN NOŪ-NĂSCUT

VORBITI-I BEBELUȘULUI în timp ce îl mutați dintr-o poziție într-alta – vocea dumneavoastră îi este cunoscută și îl liniștește. Reamintiți-vă că pînă la vîrsta de opt săptămîni nu își poate controla capul sau mușchii. E nevoie să-l susțineți corpul tot timpul, astfel încît capul să nu-i atîrne și membrele să nu-i bătăie.

tămîni nu își poate controla capul sau mușchii. E nevoie să-l susțineți corpul tot timpul, astfel încît capul să nu-i atîrne și membrele să nu-i bătăie.

### CUM SĂ RIDICAȚI BEBELUȘUL



**1** Cînd bebelușul stă întins pe spate, strecurați-vă o mîină sub partea de jos a spatelui și sub fese.



**2** Strecurați cealaltă mîină sub cap și gît, din partea opusă.



**3** Ridicați-l încet și cu grijă, astfel încît corpul să-i fie susținut, iar capul să nu-i cadă pe spate.



**4** Treceți cu grijă capul în scobitura cotului sau umărului astfel încît să fie susținut.

### CUM SĂ PUNEȚI JOS BEBELUȘUL

**1** Puneți o mîină sub capul și gîtul lui, apoi țineți-l de sub funduleț cu cealaltă mîină. Lăsați-l în jos lent, susținîndu-l pînă ce spatele lui atinge salteaua.



**2** Trageți-vă cea mai apropiată mîină de sub funduleț. Utilizați această mîină pentru a-i ridica ușor capul, astfel încît să vă elibereți cealaltă mîină, apoi lăsați-l. Capul ușor în jos. Nu-i lăsați capul să cadă pe suprafața și nu atinge brațul repede.





**Strinsul în brațe al nou-născutului**  
Bebelusul se va simți în siguranță înmănușat în scobitura omărului dumneavoastră, cu capul și membrele bine susținute.



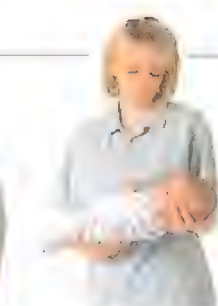
**Tinerea nou-născutului cu fața în jos**  
Bebelusul i-ar putea plăcea să stea cu fața în jos în brațele dumneavoastră, cu bărbia și obrazul odihnindu-se pe antebrațul dumneavoastră.



**Tinerea nou-născutului sprijinit pe umăr**  
Într-unele cazuri, astfel în saci se va simți în siguranță. Cu o mână strecurată sub funduleț, susțineți greutatea, iar cu cealaltă sprijiniți i capul.

## RIDICAREA BEBELUȘULUI DE PE O PARTE

**1** Când doarme în pătuț sau cărucior, bebelușul e mai în siguranță dacă stă pe o parte. Ridicați-l strecurând o mână sub cap și cealaltă mână sub funduleț.



**2** Luați-l pe bebeluș în brațe, asigurându-vă că nu-i atîrnă capul. Ridicați-l încet, cu delicatețe.

**3** Sprijiniți-l de corpul dumneavoastră, apoi strecurați-vă antebrațul sub capul lui.

**4** Acum capul este susținut de îndoitura cotului dumneavoastră și bebelușul se simte în siguranță.



## PUNEREA BEBELUȘULUI JOS PE O PARTE

**1** Când îl așezați pe copil pentru a-l călca, lăsați-l cu grijă în jos pînă atinge salteaua, ținindu-l cu ambele mâini, capul ținut și susținut în îndoitura cotului.



**2** Când a ajuns pe saltea, trageți-vă mîna de sub fundulețul lui.

**3** Ridicați-vă căpșorul astfel încît să vă puteți trage mîna și să-l lăsați cu delicatețe capul jos.

## RIDICAREA BEBELUȘULUI CÎND STĂ PE BURTĂ

**1** Când bebelușul stă întins pe burtă, strecurați-l o mîna sub piept, astfel încît antebrațul dumneavoastră să-i țină la bărbie, iar cealaltă mîna sub funduleț.



**2** Ridicați-l încet, întorcîndu-l spre dumneavoastră și apropiîndu-l de piept, cu capul așezat în îndoitura cotului, iar cu cealaltă mîna sub funduleț și picioruse.

## UTILIZAREA UNUI SUSPENSOR

UN SUSPENSOR este excelent pentru a lăsa pe bebeluș în primele trei luni: atingerea corpului dumneavoastră și mișcarea, în timp ce pășiți, îl liniștesc și vă lasă mâinile libere. Nu e greu să vă puneți suspensorul, chiar când nu e nimeni să vă ajute; scoateți-l folosind aceeași metodă, inversând ordinea mișcărilor.

Un suport rigid pentru capul bebelușului este esențial

Chingile late vor fi cele mai confortabile pentru din nou-născuți

### PUNEREA UNUI SUSPENSOR

Suspensorul care se poartă în față este cel mai bun pentru bebeluș

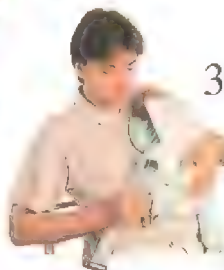
Unul care se poate spăla în mașină este foarte comod



1 Fixați suspensorul în jurul pieptului, închideți sistemul de fixare în față și apoi răstăcați suspensorul.



2 Răstăcați bebelușul și sprijiniți-l de amănuntul dumneavoastră, fixându-i capul cu mâna.



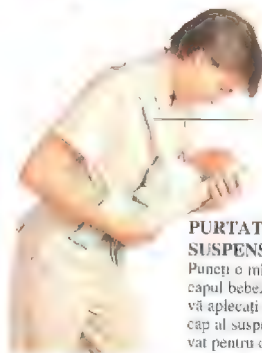
3 Așezați-vă pe un scaun și lăsați-vă pe spate, astfel încât să susțineți cu pieptul și cu abdomenul greutatea corpului copilului. Trageți de partea de jos, astfel încât să băgați piciorușele copilului prin gaură, fiind atenți să trageți de suspensor și nu de piciorușele bebelușului.



4 Trageți în sus chingile și puneți-le pe amăr ca o singură mână, pentru a susține, cu cealaltă mână, greutatea bebelușului.



5 Reaplecându-vă în față, suspensorul va prelua greutatea bebelușului.



Puneți-vă suspensorul la o înălțime confortabilă, astfel încât să nu vă dea dureri de spate

### PURTATUL SUSPENSORULUI

Puneți o mână pentru a susține capul bebelușului atunci când vă aplecați în față; suportul de cap al suspensorului, nu e adecvat pentru capul său greu.



## MANEVRAREA ȘI JOACA

### LĂSAȚI-L CU FAȚA ÎNAINTE

Bebelușul dumneavoastră viu, de trei luni, vede bine lumea care se prezintă în fața ochilor. Puneți o mână între picioarele lui, iar cealaltă împrejurul pieptului. Nu mai e nevoie să i se susțină capul.



### JUCAȚI-VĂ DE-A HUTA-HUTA, ȚINÎNDU-L ÎN POALĂ

Bebelusului în vîrstă de patru luni îi va plăcea să fie mișcat în sus și în jos pe genunchii dumneavoastră, într-un ritm adevărat. Țineți-l de brațe, în caz că se trage pe spate.



### ASEZĂȚI-L ÎN JURUL ȘOLDULUI

Bebelusul dumneavoastră de trei luni își poate ajusta singur poziția și se va agăța de dumneavoastră cînd are nevoie de un surplus de siguranță.



### JUCAȚI-VĂ LEGĂNÎNDU-L

Legănați-l înainte și înapoi de fiecare dată tot mai sus, dacă îi place. Acest tip de legănare e o bună modalitate de a-l calma.

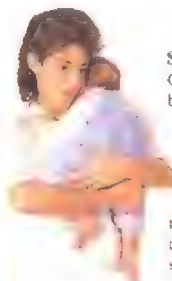
### ASEZĂȚI-L PE UMĂR

Așezați-l pe bebelușul de șase luni pe umăr, astfel încît să fie mai înalt decît dumneavoastră; va fi înecîntat de această nouă performanță.



### PRIVITUL OCHI ÎN OCHI

Bebelusului îi va plăcea să fie ridicat deasupra capului; vederea feței dumneavoastră îi va oferi cea mai bună distracție.



### STRÎNSUL ÎN BRATE

Oricît de viguros vă jucați cu bebelușul, e bine să aveți cîteva minute de îmbrățișări tandre, în anșle, după aceste jocuri. Adaptați-vă întotdeauna la dorințele bebelusului și uitați-vă treburile casnice cînd el nu răspunde cu chiotetele sale obișnuite de plăcere.



## HRĂNIREA BEBELUȘULUI



Una dintre primele hotărâri pe care va trebui să le luați dumneavoastră și partenerul este dacă îl veți hrăni la sân sau artificial, cu biberonul. Laptele de mamă satisface perfect necesitățile nutritive și este digerat ușor; dar bebelușul nu va suferi foarte mult dacă decideți să-l hrăniți cu biberonul. Hrănirea bebelușului ar trebui să fie o plăcere, nu o solicitare permanentă, și nu va fi o plăcere dacă îl hrăniți la sân dintr-un sentiment de datorie, sau dintr-un sentiment de vinovăție legat de alimentarea cu biberonul. Dacă instinctiv considerați că ați prefera să-l hrăniți cu biberonul, ar fi mai bine să amânați decizia până la

nasterea bebelușului. Nu există nici un înlocuitor al colostrului pe care sîni dumneavoastră îl produc în primele câteva zile (vezi p. 92), iar hrănirea bebelușului cu el îi va oferi anticorpi valoroși împotriva infecțiilor din primele luni de viață. Nu veți putea face mai târziu trecerea de la hrănirea cu biberonul la hrănirea la sân, deoarece, fără stimularea reprezentată de

supt, sîni dumneavoastră se vor opri din producerea laptelui. Indiferent pentru ce metodă de alimentație veți opta, reamintiți-vă că iubirea dumneavoastră, strînsul în brațe și atenția pe care i-o acordați sînt la fel de importante ca laptele pe care i-l dați.

### SÎN SAU BIBERON?

**S-AR PUTEA SĂ STITI** cum vret, să vă hrăniți bebelușul. Dacă doriți să îl hrăniți la sân, atunci cu un ajutor specializat, calificat veți reuși aproape cert. Dar, chiar dacă simțiți siguri că alimentația artificială, cu

biberonul, este metoda potrivită, merită să cîntăți, avantajele și dezavantajele sau să ascultați ceea ce vă spun alte mame. Este o decizie care vă va afecta pe dumneavoastră, pe partener și pe bebeluș în lunile ce vor urma.

*Știam că prin hrănirea la sân îi asigur cel mai bun lapte posibil. Știam că îl va digera ușor și că îl va asigura cel mai bun aport de elemente nutritive.*

Laptele matern conține substanțe care ajută la protejarea bebelușului de boală pînă ce propriul său sistem imunitar se maturizează și îl protejează de alergii care sînt o problemă importantă, dacă există alergie în familia dumneavoastră. Laptele artificial nu i-o oferă nici una din aceste protecții.

*Mă-a plăcut cît de convenabil a fost să-mi alăpteze bebelușul: laptele era întotdeauna la îndemînă, întotdeauna steril, întotdeauna la temperatura care-i place.*

*Bucuria împărtășită a alăptatului m-a luat prin surprindere. E un lucru atît de intim, care te satisface fizic: minuta lui apăsă uneori și-mi strîngea sînul, puteam să-i simt fata lipită de pielea mea. Pe măsură ce s-a scurs primul an, m-am simțit din ce în ce mai bine.*

*A-i oferit sînul a fost întotdeauna cea mai bună metodă de a-l calma pe bebeluș atunci cînd plîngea. Nu-l era neapărat foame, ci avea nevoie de liniștea pe care i-o oferea suptul.*

*Asistența de ocrotire mi-a spus că motivul pentru care am ajuns din nou atît de repede la greutatea și aspectul dinaintea sarcinii a fost că am perseverat cu alăptatul. Astfel încît am mai avut un cîștig neașteptat din faptul că l-am ascultat sfaturile.*

Alăptatul consumă mult timp în primele săptămîni, în parte deoarece bebelușul mîmîncea mai des, în parte deoarece îi place să sugă de lapte-suptul este o nevoie și o plăcere diferită de necesitatea de a se hrăni. Totuși, pregătirea și sterilizarea biberonelor, conșanța și ca destul timp și devine curînd o corvadă cînd o facem de cîteva luni. În timp ce alăptatul devine mai rar și durează mai puțin pe măsura ce copilul crește.

*Am fost întotdeauna convinsă că nu-mi voi putea alăpta copilul – am sîni atît de mici. Dar am trecut cu bine și prin asta. Am avut destul lapte, iar pe bebeluș nu l-au supărat, cu certitudine, stînt mei mici.*

E mult mai simplu să călătorim cînd vă alăptați copilul: nu aveți biberon pe care să-l fie nevoie să-l încălziți și nu există nici pericolul că l-ați putea depozita la o temperatură prea înaltă.

*Singurul lucru care nu mi-a plăcut în timpul alăptatului a fost mîsa de noapte. Cîm nu-mi plăcea să-mi surcă sîni, grija mesei de noapte cădea în sarcina mea. Dar asta a durat doar cîteva săptămîni.*

*Am simțit că decizia de a-l hrăni cu biberonul a fost cea justă atunci cînd am văzut cît de mult m-a plăcea sonul meu să-l hrănească pe bebeluș: de la început a rezultat o relație foarte puternică între ei.*

*Folosind biberonul, puteam vedea întotdeauna cît lapte a bătut bebelușul și asta îmi dădea un sentiment de certitudine după atîtea săptămîni mizerabile în care am tot încercat să-l alăpteze.*

Oboseala, bolile sau stresul, care pot reduce cantitatea de lapte matern, nu afectează hrănirea cu biberonul.

Atunci cînd hrăniți bebelușul cu biberonul, e mai greu să vă încredințați în pofta lui de mîncare, astfel încît e mai ușor să-l supraalimentați, făcîndu-l supraponderal.

Un bebeluș hrănit cu biberonul este mai expus la diverși microbi, care să-l facă să verse și să aibă diaree.

## DATE ESENȚIALE DESPRE HRĂNIRE

### HRĂNIREA LA CERERE

HRĂNIREA la cerere înseamnă pur și simplu a-i da bebelușului de mâncare ori, de câte ori îi e foame, nu după un oraș. Foamea este o senzație nouă pentru nou-născut. În utero era „hrănit” permanent, acum are de trecut prin lungi perioade fără hrană. Sistemul său digestiv este prea imatur pentru a se obișnui cu mese abundente la intervale mai lungi de timp; regula la început este puțin și des. Nu aveți nimic de ciugat din amănarea hrănirii o dată ce bebelușul a plins după mâncare – cel mult se poate întâmpla să fie atât de supărat încât să refuze să sugă atunci când vă veți hotărî să-l alăptați.

Vă fi nevoie să-l calmați și să-l mângiați puțin până va vrea din nou să mănince. Nu îl răsfățați dacă răspundeți imediat nevoilor lui. În primele săptămâni stomacul gol este cauza obișnuită a trezirilor și a plinsului; pe măsură ce sistemul său digestiv se maturizează și stomacul îi crește în dimensiuni, va mânca mai mult la fiecare masă și intervalele dintre mese vor deveni mai lungi.

### Cît de des va cere de mâncare?

Bebeluşul va cere de mâncare ori de câte ori are nevoie, iar la început aceasta se va întâmpla des. Nou-născuții nu vor asculta de nici un grafic de alimentare. În ziua a treia sau a patra, mesele vor fi la fiecare două sau trei ore, astfel încât vor fi în jur de opt mese pe zi cu mai multe scurte perioade de hrănire în cursul serii. Noaptea, va fi nevoie să-l hrăniți de două sau trei ori, deoarece puținii bebeluși de mai puțin de șase săptămâni sînt în stare să doarmă mai mult de cinci ore la rînd fără a fi treziți de foame. Bebeluşii hrăniți la sîn au de obicei nevoie de mese mai dese, deoarece laptele matern este digerat mai ușor și mai repede decît laptele artificial.

La trei luni, bebeluşul va ajunge probabil la un orar cu mese la aproximativ patru ore, cu cinci mese pe zi, plus una sau două noaptea. Dacă îl hrăniți cu biberonul, veți ajunge probabil mai repede la patru mese pe zi.

### CAZURI SPECIALE

**Bebeluşii prematuri.** E posibil ca prematurul să aibă o poftă de mâncare scăzută, dar e necesar să-l hrăniți frecvent. Prematurii au tendința să doarmă mult și s-ar putea să nu se trezească să ceară de mâncare, deci ar avea nevoie, astfel încît e bine să-l treziți la fiecare trei ore și să-i dați de mâncare. Dacă ati reușit să vă storceți laptele cît timp era în spital, veți putea să-l alăptați imediat ce vine acasă. Nu e întotdeauna ușor pentru un bebeluş să se adapteze la suptul din mamelon. Pentru a-l ajuta, storceți puțin lapte înainte de a-l alăpta (vezi p. 94), astfel încît mamelonul să fie ușor ridicat, și întindeți deasupra lui puțin lapte ca bebeluşul să simtă gustul. **Gemeni.** E perfect posibil să alăptați cu succes gemeni. Pentru început, alăptați câte unul, apoi, cînd ati cîmpătat mai multă încredere, vi se va părea ușor să-i alăptați în același timp, cu piciorușele strecurate sub cîte un brat și cu fiecare căpsor susținut cu o mînă.



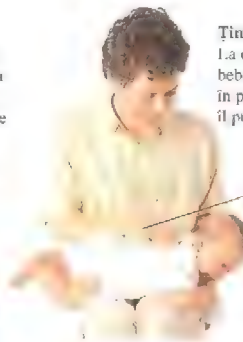
### GAZELE ȘI ERUCTAȚIA

Fie că bebeluşul este alăptat la sîn, fie că este hrănit cu biberonul, dați-i sansa să eructeze aerul pe care l-a înghițit, cînd face o pauză; acest aer îl poate face să se simtă plin. Dacă nu eructează după aproximativ jumătate de minut, renunțați: probabil că nu are nevoie să eructeze.

Protejați-vă  
bucinele cu un  
scutece curat

### Nou-născutul

Pentru a ajuta un bebeluş foarte mic să eructeze, sprijiniți-l pe umăr sau întindeți-l cu fața în jos în poală, susținîndu-i capul de bărbie. E foarte probabil că va regurgita și ceva lapte, astfel că e bine să aveți la îndemînă un scutece curat.



### Țineți-l cu fața în jos

La orice vîrstă, ținînd bebeluşul cu fața în jos, în poală sau în brațe, îl puteți ajuta să eructeze.

Frecăți-l sau  
bateți-l pe spate  
ușor, dar  
rîmnic

### Bebeluşul mai mare

La trei luni, cînd poate sta în funduleț pentru scurte perioade de timp, legănatul ușor în poală, în timp ce îl frecăți pe spate, îl va ajuta să eructeze aerul înghițit.





*Momentele alăptării erau  
relaxante, calme și ne  
umpleau de mulțumire  
pe amândoi.*



## ALĂPTATUL LA SÎN

**A**lăptatul la sîn poate fi răsplata supremă pentru îngrijirea bebelușului și îi veți oferi cea mai bună hrană pe care natura i o poate da – așa că nu vă descurajați dacă în primele zile veți avea cîteva probleme. Dumnezeuastră și bebelușul trebuie să învățați împreună această nouă activitate, deci, dacă la început pare să nu știe cum să sugă sau dacă nu sugă foarte mult, aveți răbdare cu el. Imediat după naștere nu are nevoie de foarte multă hrană, în timp ce mameloanele dumneavoastră au nevoie de timp ca să se întărească și să se obișnuiască a fi supte. Mulți prieteni, rude, precum și personalul medical vor avea amabilitatea de a va da sfaturi și va dura un timp pînă veți avea încrederea să selectați unele dintre sugestiile utile. Dacă puteți, luați legătura cu cineva care a alăptat cu succes și ascultați-i sfaturile. O dată ce ați trecut de prima săptămînă, puteți aștepta cu nerăbdare lunile de alăptare pline de satisfacție și succes.

**AȘEZĂȚI-VĂ CONFORTABIL:** s-ar putea ca suptul să dureze pînă la o oră. Inspirați adînc și relaxați-vă umerii: cu cît vă simte bebelușul mai relaxat, cu atît mai ușor va accepta să înceapă să sugă. Dați-i posibilitatea să vă atingă cît mai bine pielea. Dacă simteți într-un loc izolat, rămîineți cu pieptul gol: fără haine care să vă încurce, vi se va părea mai ușor să îl fixați – adică așezat corespunzător pe sîn și sugînd eficient.

### GĂSIREA MAMELONULUI

### AȘEZĂȚI-VĂ CONFORTABIL



Areola este zona circulară, mai înfrîsă la culoare, din jurul mamelonului pe care bebelușul o „mînce” atunci cînd sugă

#### Primele mese ale bebelușului

Așezați-vă confortabil, cu spatele drept, sprijinit. Un scaun jos, fără brațe, este ideal, sau, la fel de bine, vă puteți așeza pe pat, sprijinindu-vă spatele cu multe perne. Dacă asta vă da mai multă încredere, puneți-vă o pernă în poala pentru a-l înălța pe bebeluș la nivelul potrivit sau ridicați un genunchi, pentru a-i susține corpul. Nu va îndoiți spatele atunci cînd vă aplecați în față, pentru a-l hrăni.

O pernă pentru greutatea bebelușului dumneavoastră

Asigurați-vă că bebelușul are o mînă liberă pentru a vă putea atînga și strînge sînul

#### Mesele bebelușului mai mare

O dată ce simteți amîndoi adepții alăptatului la sîn, veți descoperi că o puteți face în aproape orice poziție relaxată. Sînd cu picioarele înfrînsate pe pat sau pe podea este o poziție excelentă, în special dacă vă puteți sprijini spatele de perne sau de mobila.



**1** Bebelușul are un reflex instictiv care îl face să vă caute mamelonul pentru a găsi mîncare – acesta este reflexul de sugere. Pînă cître a zecea zi de viață îi puteți trezi acest reflex prin lovirea obrazului situat cel mai aproape de dumneavoastră: se va întoarce spre sînul dumneavoastră și va începe să caute mamelonul.



**2** Dacă bebelușul nu-și întoarce capul instictiv, apăsați ușor lateral de areolă pînă ce se formează cîteva picături pe suprafața mamelonului. Apoi atingeți bazele bebelușului cu mamelonul pentru a-l încuraja să-și deschidă gura.

## PRIMELE MESE LA SÎN

### FIXAREA



**3** Aduceți-i capul în apropierea sinului. Astfel, încăl bărbia să i se sprijine de el, iar limba să i se afle sub mamelon; introduceți-i mamelonul în gură.



**1** Odată realizată fixarea, bebelușul nu doar sugă, ci pur și simplu „amulge” sinul cu maxilarele, prin apăsarea pe rezervoarele de lapte de la baza amentei. Dacă bebelușul doar vă sugă mamelonul, acesta va începe să vă doară și nu va mai reși nici un pic de lapte. Dacă simțiți o durere momentană, interptoare, respirați adânc pentru a vă relaxa din nou.



**2** Fixarea este bine realizată cînd bebelușul are fălcile larg deschise și gura umplută de sinul dumneavoastră. Puteți ști că se hrănește pe deplin cînd i vedeți tîmplele și urechile mișcîndu-se, dovadă că mușchii fălcilor lucrează din greu.

### REFLEXUL DE SCURGERE



Suptul stimulează simți să elibereze laptele pe care l-ați depozitat. Puteți simți savaul cald de lapte ca pe o senzație de gîdilare, imediat ce bebelușul s-a fixat pentru supt. Nu orice femeie o simte, așa că nu fiți surprinsă dacă nu o simțiți. Dacă reflexul face ca laptele să curgă și din cefișul sîn, țineți un tampon deasupra mamelonului acestuia pentru a absorbi picăturile, sau utilizați un înveliș de plastic pentru mamelon (vezi p.96).

Vorbii-i bebelușului cînd îl hrăniți: comunicarea este la fel de importantă ca laptele însoțit

Țineți-l pe bebeluș cu capul mai sus decît ceștul corpului





## ÎNDEPĂRTAREA SÎNULUI DE BEBELUȘ

**1** Lăsați-l pe bebeluș să sugă cît timp vrea la primul sîn, astfel încît să-l dreneze – sînu va părea mai mic și îl veți simți mai ușor, atunci cînd laptele s-a scurs din el. Descrieți bebelușul, va face pauze în timpul hrănirii și doar va mîlîia sînu.

După cîteva minute în care nu a mai supt lapte, îndepărtați-l de sîn pentru a-l ajuta apoi să eructeze. Dar nu-l trageți pur și simplu mameelonul din gură, ca să nu-l răniți. Strecurați-l un deget între gingii, pentru a-i întrerupe suptul.

Utilizați degetul mic, curat, pentru a întrerupe suptul copilului



**2** Introduceți o bucată de tifon în sutien, la sînu din care a supt. La următoarea masă începeți cu celălalt sîn, astfel încît sînu dumneavoastră să fie stimulat egal. Apoi ridicați-l pe bebeluș pentru a-l ajuta să eructeze.

## OFERIREA CELUIALT SÎN

**1** După o eructație sau două, poate după un scurt somn, oferiți-i celălalt sîn. Poate fi destul de înfometat, astfel încît să-l golească și pe acesta sau poate suga pur și simplu din plăcere – ceva de care are în fel de multă nevoie ca și de lapte.



**2** Cînd a supt destul, bebelușul va adormi repede în brațe și va lăsa să-i alunece mameelonul din gură. Nu titi îngrijorată dacă vi se pare că nu a supt destul; puteți avea încredere că știe cît de mult vrea și de cît are nevoie în orice moment.

## CUM PRODUC SÎNII LAPTE

În primele zile după naștere, sînu produce colostru, lichid bogat în proteine, care aduce bebelușului anticorpi valoroși în lupta împotriva infecțiilor. O dată cu, în jurul celei de a patra zile, începeți să produceți lapte, bebelușul dumneavoastră va va stimula în mod natural pentru a asigura aportul necesar. Cheia unui bun aport de lapte este a-l hrăni pe bebeluș ori de cîte ori dorește: iar în primele zile asta înseamnă mese la intervale de două-trei ore. Producția de lapte a sîntor funcționează după sistemul cereri și oferte: cu cît mai dese sînt mesele și cu cît suga mai mult, cu atît sîniul vor produce mai mult lapte.

Biberoanele suplimentare de lapte artificial vor submina acest sistem: dacă foamea bebelușului este calmată cu aceste biberoane suplimentare, nu va mai suga la fel de mult în sîn, iar sînu nu vor mai fi stimulați suficient. Laptele matern nu are aceeași compoziție în orice moment al suptului: la începutul suptului, laptele este mai diluat și e mai bun pentru calmarea setei. Apoi, laptele care urmează este mai bogat în calorii și mai hrănitor. Din această cauză este important să-l lăsați pe bebeluș să sugă cel puțin 10-15 minute la fiecare sîn, la fiecare masă: altfel, cînd îi va fi din nou foame.

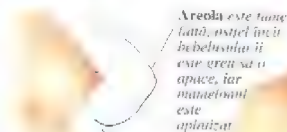
## Ce trebuie să faceți

Pentru a produce destul lapte este necesar să aveți o dietă bună, echilibrată, cu multe proteine: beți ori de cîte ori vi e sete și odihniți-vă oricît de mult puteți. Foamea naturală a bebelușului va face restul. Aveți nevoie de multă energie pentru ca sîni să producă laptele necesar, astfel că perioada de alăptare nu e o perioadă potrivită pentru a vă apuca de cure de slăbire – vă veți simți doar epuizată în permanență. „Ascultați-vă” foamea și asigurați-vă că aportul suplimentar de calorii, necesar în această perioadă, provine din alimente proaspete, bogate în vitamine, mai curînd decît din hidrocarbonate „goale” (dulciuri).



## ALĂPTATUL LA SÎN

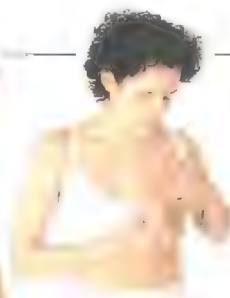
### ATUNCI CÎND APARE LAPTELE



Sîn normal Sîn angorjat

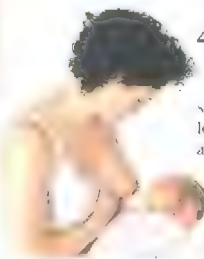
**1** Cam în a patra zi de alăptare la sîn, sînii încep să producă lapte matur, în locul colostrului cu care l-ați hrănit pe bebeluș pînă acum. Vă puteți trezi brusc cu sînii mărunți, înălțați și ușor dureroși. Acesta este angoria areolei, care poate dura 48 de ore. Bebelușului îi se va părea greu să se fixeze pentru a sîge, deoarece mameloanele nu bombează, ci par aplăzate prin umflarea areolei. Fîrmaturile sfarții vă vor ajuta să lî hrăniți, îndepărtînd angoria și asigurînd disconfortul.

**2** Înainte de a încerca să vă hrăniți bebelușul, înmuiați-vă sînii prin aplicarea de materiale calde timp de cîteva minute, sau stați sub duș, proiectînd jetul de apă caldă pe ei.



Apăsati cu vîrfurile degetelor în jos, spre areolă

**3** Masați ușor sînii cu minile și încercați să stoarceți puțin lapte pentru a micșora umflarea și pentru a-l ajuta pe bebeluș să apuce mamelonul (vezi p. 94). Nu fiți îngrijorată dacă la început nu veți reuși să vă stoarceți sînii: în curînd veți putea.



**4** Cînd așezați bebelușul la sîn, puneți-vă mina liberă pe cînta toracică, sub sîn, și apăsați ușor în sus: acest gest ajută mamelonul să devină proeminent, astfel încît bebelușul să poată apuca areola. Suptul va îndepărta rapid angoria și disconfortul.

### ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

**Ion plînge mult; oare fiindcă nu primește destul lapte de la mine, pentru a-î potoli foamea?**

Cînd alăptați copilul la sîn nu puteți vedea de fapt cît sughe bebelușul, astfel încît e firesc ca uneori să vă îngrijorați că nu primește destul. Dar, atîta timp cît fi oțit și sa amineze ori de cîte ori plînge, și el crește normal în greutate, cu izvoareni ocazionale, nu trebuie să vă îngrijorați. Reamintiți-vă că bebelușul va scădea probabil în greutate în timpul primelor zile de viață și nu va reveni la greutatea de la naștere pînă la vîrsta de două sau trei săptămîni.

**Alăptatul la sîn îmi va modifica aspectul pentru tot restul vieții?**

Sînii dumneavoastră pot fi ușor mai mici după ce ați înărcat bebelușul, deoarece o parte a tesutului grasos a fost înlocuită de glande mamare. Altfel, vă veți recăpăta probabil aspectul dinaintea sarcinii mai repede decît vă hrăniți copilul la sîn, deoarece hormonii eliberați favorizează revenirea rapidă la dimensiuni normale a uterului, iar rezervoarele de grăsimi ale corpului, ce au crescut în timpul sarcinii, sînt utilizate în producerea laptelui. Silueta dumneavoastră va reveni în curînd la dimensiunile anterioare.

**Trebuie să fiu atentă la medicamentele pe care le iau, ca în timpul sarcinii?**

Ceea ce veți și mîncat poate trece la bebelușul dumneavoastră prin intermediul laptelui, astfel încît e foarte important să-i spuneți medicului sau farmacistului cînd alăptați atunci cînd urmează să vă prescrie medicamente. E important să evitați stimulentele de tipul alcoolului sau cafelei. În caz că bebelușul nu doarme bine, eliminați cafeaua și ceaiul din dietă cîteva săptămîni, pentru a vedea dacă situația se ameliorază – e posibil ca ele să lî tîna treaz.

## STOARCEREA SÎNULUI

**CAPACITATEA** de a vă stoarce propriul lapte vă dă o mare libertate de mișcare. Puteți pune laptele în congelator (unde îl puteți păstra chiar timp de o lună) și altcineva îl poate da atunci când sunteți plecată: vezi p. 98-107 cu sfaturi pentru hrănirea cu biberonul. Stoarcerea sînului este ușoară și nedureroasă. Sterilizați echipamentul necesar și spălați-vă pe mâini. Pentru a ușura ieșirea laptelui faceți o baie caldă sau puneți prosoape calde pe sîni. Așezați-vă confortabil, cu un vas în față.

### ■ AVEȚI NEVOIE DE ■

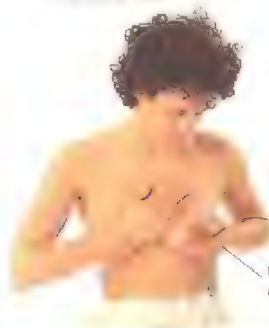
Echipament de sterilizare  
(vezi p. 99)

Castrol

Biberon și tetina

Pilnie de plastic

### PRIMUL SÎN



Utilizați *toată* mîna pentru a masa sînul

**1** Susținați sînul cu o mîină și începeți să apăsați de deasupra sînului în jos.



**2** Apăsati de jur împrejurul sînului, inclusiv porțiunea de dedesubti. Repetați operațiunea de cel puțin zece ori: acest lucru ajută la avansarea fluxului de lapte prin canale



**3** Apăsati în jos, spre areolă, cu unghiile, de cîteva ori. Evitați să apăsați pe tesutul glandular



**4** Comprimați ușor în jos aria din jurul areolei, apăsînd cu degetele



**5** Adunați-vă la un loc degetele, apăsînd înapoi, în același timp, ar trebui ca laptele să tisnească prin mamelon. Faceți această operațiune timp de două minute.

## ALĂPTATUL LA SÎN

### ALTERNAREA SÎNILOR



**1** Repetați masaia la celalalt sîn.



**2** Stoaaceți ceva lapte prin mamelon.

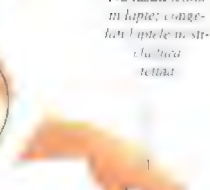


**3** Rentoarceți-vă la primul sîn și repetați întreaga procedură, acum producerea de lapte a fost stimulată, așa că veți reuși să stoaaceți o cantitate mai mare. Alternați stoaacerea sînilor pînă ce nu se mai scurge nici un pic de lapte.

### DEPOZITAREA LAPTELUI



Încluziți întotdeauna echipamentul sterilizat.



Nu lăsați totuși în lapte; congelarea lăptelui nu steriliză lăptul.



**1** Turnați laptele printr-o pilnic într-o sticlă. În primele săptămîni veți obține 60 ml.



**2** Închidați bine sticla și bagați-o în frigider, sau congelați-o. Dezghețați-o pînă ere la temperatura camerei.

## EXTRAGEREA LAPTELUI CU O POMPA —

EXTRAGEREA LAPTELUI CU POMPA poate fi mai rapidă și mai puțin obositoare decît cu mîna, dar s-ar putea să vi se pară mai dificil să obțineți o bună cantitate de lapte și poate fi dureroasă. (Dacă este dureroasă, treceți la stoaacerea cu mîna.) Tipul de pompă în formă de „siringă” este mai bun decît cel în formă de pară. Alegeți una cu un cilindru extern care se poate transforma în biberon. Sau întrebați-o pe asistenta de aerotire despre închirierea unei pompe electrice sau cumpărarea unei alimentată cu baterii. Puteți cumpăra și pungi pentru depozitarea lăptelui.

Pompa de sîn



**2** Mențineți un bun contact și depărtați cilindrul extern de dumneavoastră. Forța de succțiune va trage laptele din sîn.



**1** Sterilizați tot echipamentul, ca mai sus, și spălați-vă pe mîini. Asamblați pompa. Mutați-vă sînii în apă caldă și masați-i ca atunci cînd vi sînt stoaaceți cu mîna. Plasați pilna pompei pe areolă astfel încît să nu permită trecerea aerului; trebuie să apese pe canalele galactifere exact cum o fac maxilarele bebelușului.

**3** Strîngeți capacul bine și puneți laptele în frigider sau răciți-l și congelați-l.

## PROBLEME CU ALĂPTATUL LA SÎN

**SOLICITAȚI AJUTOR SPECIALIZAT** dacă aveți probleme cu alăptatul: a vă lupta de una singură este deseori răsturnător, iar uneori ceva minor ca un canal galactofor blocat poate duce la mastită, dacă nu e destupat. *Nu vă opriți din alăptați dacă vă confrunțați cu problemele menționate mai jos: vă veți angorja sîni cu lapte și veți agrija orice*

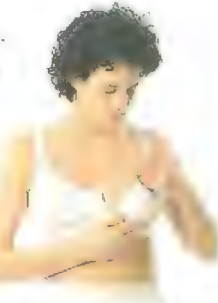
problemă. Îngrijiiți-vă cu atenție sîni. Partea în sus este confortabilă, pentru perioada de alăptare, ați zis că și noaptea, în primele săptămîni: nu purtați unul prea strîmt, care v-ar putea comprima canalele. Lăsați aerul să pătrundă pînă la mameloane și spălați-le cu apă, nu cu săpun, deoarece acesta usucă pielea. Ștergeți-le bine.

### SÎNI CARE CÎRĞ

În primele săptămîni, între mese, sîni pot curge abundent.

**Tratament** Tamponnele pentru mameloane puse înăuntrul sututului vor absorbi din picături, dar schimban-le des, deoarece umezala permanentă pe piele poate să facă sîni dureroși. Dacă pierdeți mult lapte, încercați, să utilizați o acoperitoare de sîn din plastic (vezi mai jos).

**Prevenire.** Sîni care cîrğ sînt dovada unei producții bune de lapte și ajută la prevenirea angorjării sînilor. Cîrğerea va diminua pe măsură ce cererea va egala oferta de lapte.



**Tampoane pentru mameloane**  
Un tampon pentru mamelon va absorbi picăturile și mică cantitate de lapte scurs.

### CANAL BLOCAT

Apariția unei umflături tari, roșii, sensibile în sîn înseamnă de obicei că unul dintre canalele galactofore s-a blocat.

**Tratament** Îmbătați sînul în apă caldă și masați-l ușor, apoi punctul pe bebeluș la sîn. S-ar putea să simiți o durere intensă, pentru un moment, dar canalul se va desfundă. Dacă nu se desfundă, duceți-vă la doctor în aceeași zi.

**Prevenire** Asigurați-vă că sututul nu e prea strîmt și fiți atentă să nu apăsați prea tare pe tesutul mamar cînd așăptați sau cînd vă stoarceți sînul.

### MASTITA

Un canal galactofor blocat se poate infecta, producînd simptome asemănătoare gripei. Solicitați ajutor medical de urgență: dacă rămîne netratată, mastita poate duce la un abces mamar, care poate necesita intervenție chirurgicală.

**Tratament.** Doctorul vă va prescrie antibiotice, pe care le veți lua pe toată durata prescripției. Continuați să vă alăptați bebelușul de la ambele sîni, ca în condiții normale.

**Prevenire.** Nu lăsați să treacă mai mult de o zi pînă veți consulta medicul, la apariția unei umflături.

### MAMELOANE DUREROASE SAU CRĂPATE

Mamelonul dureros este sinteză a regulii rezultatului unei fixări necorespunzătoare a bebelușului pentru supt, care se datorează unei proaste poziționări. Pielea va fi roșie, iar alăptatul va deveni dureros. Un mamelon erapiv va va da o durere ca un jughin, atunci cînd bebelușul sugă.

**Tratament** Încercați următoarele sugestii:

■ uscați-vă mameloanele după alăptare: utilizați un uscător de păr, dar care să suflă aer rece;

■ lăsați mameloanele la aer cîteva ore pe zi. Puneți peste mamelon, în interiorul sututului, fire o sîta de cauciuc cu coada alătită, fie o acoperitoare de sîn din plastic pentru a lăsa aerul să circule în jurul mameloanelor;

■ modificați poziția în care sugă bebelușul, astfel încît presiunea sa se exercite pe alte porțiuni ale areolei;

■ timp de o zi, stoarceți sînul care vă supără cel mai tare;

■ nu-l lăsați pe bebeluș să sugă mai mult de două minute după ce a golit sînul;

■ dacă aveți dureri mari, încercați o acoperitoare în formă de „sombrero”.

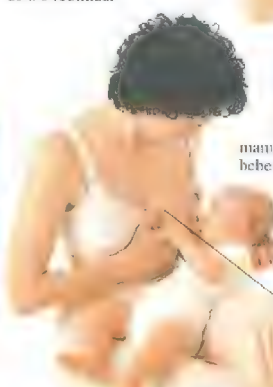
**Prevenire** Asigurați-vă că bebelușul ia areolă în gură. Într-o mîna mențineți și mameloanele uscate.



**Crema pentru mameloane**  
Durerea poate fi calmată cu o cremă pe bază de calendula sau cu un spray antiseptic.

### Acoperitoare de sîn

Vă menține mameloanele uscate și captează scurgerile de lapte. Turnați laptele într-un biberon steril și bagați-l în frigider sau în congelator (vezi p. 95). Spălați și sterilizați acoperitoarea înainte de a o reutiliza.



### Acoperitoare de sîn în formă de „sombrero”

Puneți acest tip de acoperitoare peste mamelon, înainte de a așeza bebelușul la sîn: va sugă laptele prin ea. Sterilizați-o înainte de utilizare și ștergeți-o cu puțin lapte pentru a îndepărta mînosul de cauciuc.

**Tineti apărătoarea**  
în poziția potrivită cînd puneți bebelușul la sîn.



## HRĂNIREA PE PARCURSUL PRIMULUI AN

**PÎNĂ LA VÎRSTA** de aproximativ patru luni îi veți da să mănînce aproape numai lapte. Dar cum veți schimba rutina alăptatului cînd introduceți și alimente solide? Cît timp veți mai continua să-l alăptați din cînd în cînd? În a doua jumătate a primului an bebelușul va avea

nevoie de tot mai puțin lapte de la dumneavoastră și va prefera hiberonul. Între vîrsta de nouă luni și cea de un an va părăsi singur alăptatul la sîn, fără insistențe din partea dumneavoastră: a ajuns la o vîrstă la care își procură din alte surse cele necesare hrînirii.

### Cum evoluează rutina alimentației?

Rutina obișnuită pentru un copil hrănit doar la sîn arată astfel:

- trei luni: cinci mese în timpul zilei, plus mesele de noapte;
- patru/cinci luni: patru sau cinci mese pe zi plus unele alimente solide;
- șase luni: doua alăptări la sîn pe zi; dintr-într-una cereale și la culcare;
- nouă luni: alăptare la sîn doar la culcare.

### Reîntoarcerea la serviciu

Este perfect posibil, să reîncepeți munca și să continuați alăptatul. Dacă bebelușul are sub șase sau șapte luni, va fi nevoie să vă stoarceți sîmle la orele la care în mod normal ar fi supt, pentru a stimula în continuare producția de lapte.

■ Înainte de a relua serviciul obișnuit-l pe bebeluș cu hiberonul. Rugați pe altcineva să-l dea hiberonul. Primele dați – bebelușul va simți mirosul laptelui dumneavoastră.

■ Aveți nevoie de echipament steril și de un loc izolat unde să vă puteți stoarce în timpul zilei, plus de acces la un frigider, unde să depozitați laptele pînă vă veți duce acasă. Transportați laptele într-o cutie termoizolantă, cu pachete de gheață înăuntru (vezi p. 101).

■ Lasati sticle cu lapte stors pentru mesele din timpul zilei.

■ Rugați persoana care are grijă de bebeluș să întîrzie masa de după-amiază, astfel încît să fie gata de masă exact cînd ajungeți acasă.

■ Dacă este necesar, creșteți aportul de lapte cînd îi bebelușului mese suplimentare în timpul serii și al nopții.

### Cînd ar trebui să mă opresc?

Puteți continua să-l alăptați și în cel de al doilea an de viață, dacă amîndoi sînteți de acord. Sau puteți întrerupe gradat alăptatul, la sîn în orice moment, în cursul primului an de viață. E posibil ca bebelușul să întrerupă din proprie inițiativă suptul la o vîrstă situată între

nouă luni și un an. Faptul că începe să vă muste de sîn nu e un motiv pentru a întrerupe alăptatul; spansele-i apăsate că vă doare și va înțelege curînd.

Nu întrerupeți brusc alăptatul. Este important să lăsați ca producția dumneavoastră de lapte să se reducă gradat, pe o perioadă de săptămîni, făcînd ca sistemul, ceteris paribus, să acționeze în sens invers.

Renunțați la o masă, așteptînd apoi cel puțin trei zile înainte de a renunța la alta (vezi p. 106).

Nu stoarceți sîmle pentru a scăpa de senzația de angorjare; laptele va fi reabsorbit treptat în cîteva zile.

### Ultima alăptare

Cei mai mulți bebetuși adorm mai bine noaptea după un supt liniștitor, astfel încît masa de seară este ultima la care veți renunța.

Spre sfîrșitul primului an, reduceți treptat durata fiecărei mese. Apoi întrerupeți și alăptatul de seară, acordîndu-i bebelușului multă atenție și dragoste timp de cîteva zile pentru a compensa lipsa apărîrîi.

Dați-i la culcare un hiberon.

### Ce îi dau bebelușului în loc de laptele matern?

Dacă renunțați la hrînirea la sîn înaintea vîrstei de șase luni, veți avea nevoie de un lapte umanizat pe care să i-l dați din hiberon. Dacă aveți fîncerea de a l alăpta la sîn pînă la vîrsta de șase luni, puteți să-l treceți direct pe hiberon (vezi p. 112).

dați-i lapte umanizat pînă la vîrsta de nouă luni, apoi lapte de vacă. Poate dormi mai bine noaptea dacă la culcare îi dați un hiberon.



## HRĂNIREA CU BIBERONUL

Dacă preferați să vă hrăniți bebelușul cu biberonul – dar ați înțeles că aproape orice femeie poate să-și alăpteze la sân bebelușul dacă perseverează și dacă primește un ajutor calificat –, atunci veți avea două avantaje importante față de o femeie care își hrănește bebelușul la sân. Înainte de toate, nu veți fi singura care să se preocupe de hrănire, astfel încât partenerul va putea prelua o parte din griji; și, în al doilea rând, puteți vedea cât lapte bea copilul. Marele dezavantaj este că va trebui să aveți o grijă deosebită pentru a vă proteja bebelușul de bacterii care i-ar putea produce deranjamente digestive și diaree. Pentru început, va trebui să supraîncălziți propriul dumneavoastră



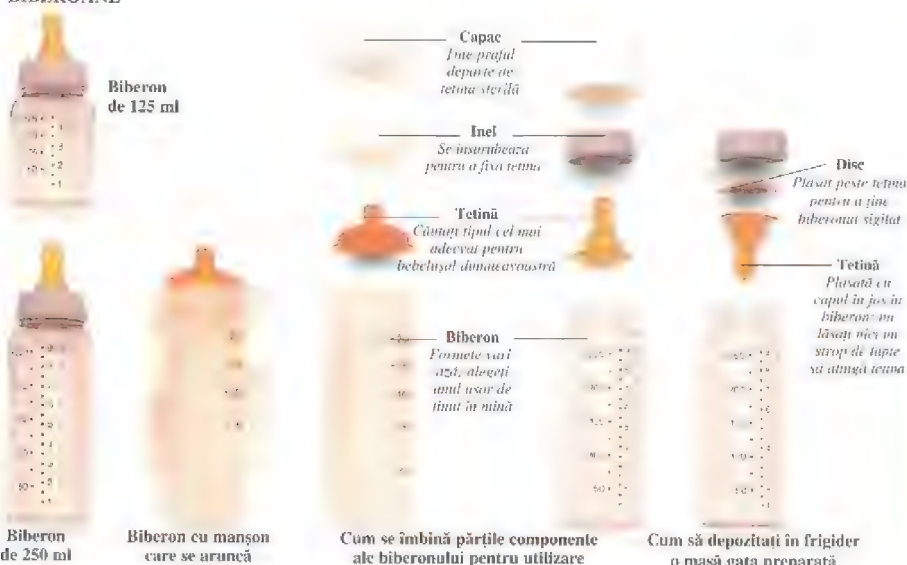
voastră aport de lapte. Dacă ați decis să-l alimentați cu biberonul, deoarece considerați că nu i-ați putea oferi destul lapte, puteți fi surprinsă de cât de plini și dureroși vă vor fi sînii atunci cînd treceți la hrănirea cu biberonul. Să purtați un sutien fix, care să susțină sînii ziua și noaptea, și să urmați sfaturile cuiva cu experiență sau pe ale asistentei de ocrotire. Aceasta va supraveghea cu atenție greutatea bebelușului dumneavoastră hrănit cu biberonul. Dacă se îngrasă prea mult, poate fi din cauză că îl supraalimentați. Urmați întotdeauna instrucțiunile producătorului laptelui, deoarece o formulă prea concentrată este nocivă pentru bebeluș.

### ECHIPAMENT PENTRU HRĂNIREA CU BIBERONUL

PENTRU O COMPLETĂ hrănire cu biberonul a bebelușului aveți nevoie de cel puțin 8 biberone mari (250 ml). Cumpărați mai multe tetine și păstrați-le gata pentru utilizare într-un recipient steril, în cazul în care una dintre tetine nu permite un flux adecvat de lapte

(vezi p. 106). Unele biberone au manșone de plastic care se aruncă și care pot reduce cantitatea de aer pe care o înghite bebelușul o dată cu laptele; învelisul se strînge cînd sugă laptele, astfel că tetina nu se aplatizează și poate asigura un flux constant.


#### BIBEROANE



## HRĂNIREA CU BIBERONUL

TETINE	Găurile trebuie să privească în sus, spre platformă gura bebelușului	Valva de pe baza tetinei permite trecerea aerului sub tîmă și în biberon	Tetinele pentru cel mai mic bebeluș au un mamelon scurt
<b>Tetina de formă naturală</b> Se apropie cel mai mult de forma pe care o creează suptul. Astfel încât favorizează o de- voltare normală a bolcii palatin- lului. Tetina trebuie băgată în gura bebelușului cu găurile în sus, ca laptele să se răspîndească pe cerul gura.	<b>Tetina universală</b> Forma standard nu oferă un supt identic celui de la sân. Există tetine cu diferite rate ale fluxului, dar verifică: ar tre- bui să fie două sau trei picături de lapte pe secundă. O gaură tăiată oblic oferă un flux mai bun decît una făcută cu acul.	<b>Tetina anti-colici</b> Permite aerului să intre în biberon în timpul suptului, ceea ce împiedică turtirea tetinei, permite obținerea unui flux constant de lapte și îl ține pe bebeluș să înghită aer. Tetinele siliconate rezistă un an; cele de latex se deterio- rează după aproximativ o lună.	<b>Tetine cu baza largă</b> Nu se potrivesc la toate tipurile de biberon. Când bebelușul sîge, buzele sale împing baza deformabilă, iar partea mamelonată intră și iese din gură, asemănător unui mamelon uman. Potrivită tetina și inelul de fixare împreună înaintea asamblării biberonului pentru umplere.

### ALTE TIPURI DE ECHIPAMENT



**Cană gradată (optional)**  
Trebuie să se potrivească  
cu sterilizatorul.

**Pînie de plastic (optional)**  
Utilă pentru turnarea  
lichidelor în  
biberone.

**Lingură de plastic (optional)**  
Pentru amestecarea laptelui praf în cană.

**Cuțit de plastic**  
Pentru a netezi măsurile  
de lapte praf.



**Lichid sau tablete  
pentru sterilizare**  
Adăugați-le  
în apă rece.


**Sare de bucatărie**  
Frecăți cu ea interiorul  
tetinelor pentru  
a curăța toate  
urmele de lapte.

**Plutitorul menține  
mâna bucatărie  
în soluția  
sterilizantă**

**Foarfece**  
Pentru deschiderea cuturilor  
de hrană sterilizate o dată

**Perie de sticlă E** necesară pentru  
a curăța interiorul biberonelor.  
Păstrați-o doar în acest scop și  
sterilizați-o ocazional.

**Puneți capacul în  
timp ce sterilizați  
biberonele**



**Sterilizator**  
Trebuie să încorporeze un plutitor care  
să țină obiectele scufundate complet.

## STERILIZAREA ȘI BUNA IGIENĂ

**LAPTELE** este un mediu de cultură ideal pentru bacterii care pot produce gastroenterită, o boală ce poate amenința viața bebelușului. Există câteva reguli pe care trebuie să le urmați cu atenție (vezi pagina alăturată), dar cea mai importantă dintre ele este regula de aur că trebuie să spălați și să sterilizați

orice vine în contact cu mîncarea bebelușului. Această regulă e valabilă atîta timp cît îl hrăniți cu biberonul. La sfîrșitul mesei, clătiți biberonul și tetina și așezați-le deoparte. E nevoie să spălați biberioanele și să le sterilizați cînd v-au mai rămas în frigider doar două biberioane cu lapte.

### SPĂLAREA



**1** Puneți toate biberioanele, tetinele, capacele, inelele, discurile, pîrțile, lingura și cujiul elatit în apă fierbinte cu săpun. Spălați cu grijă



**2** Frecați interiorul biberonelor cu peria de sticlă pentru a îndepărta toate urmele de lapte. Frecați atent gîtul lor și ghliventul.



**3** Frecați cu sare interiorul tetinelor și rotiți-le prin apăsarea și masarea vîrfului: această operațiune de răzuire va îndepărta toate urmele de lapte.



**4** Clătiți biberioanele, tetinele și alte piese cu conștințozitate, sub jet de apă. Utilizați un ac pentru a curăța găurile tetinei.

### STERILIZAREA



*Înveliți totul sub apă cu ajutorul plutitorului*

*Puneți tetinele cu capul în jos, altfel, din cauza aerului ce rămîne în ele, nu se vor steriliza*

*Convingeți-vă că biberioanele nu au bule de aer rămase în interior*

**1** Umpleți vasul cu apă rece și adăugați lichid sau tablete de sterilizare. Cînd tabletele s-au dizolvat, introduceți echipamentul, umplînd biberioanele, astfel încît să nu plutească.

**2** Învîrtiți, agitați piesele pînă ce nu mai vedeți nici o bulă de aer: dacă a rămas aer, acea piesă nu va fi sterilă. Puneți plutitorul deasupra și apoi capacul.

**3** Lăsați cel puțin minimum de timp recomandat, apoi scoateți piesele în ordinea utilizării și clătiți-le în apă clocotită. Uscate-le pe servete de hîrtie.



## UTILIZAREA UNEI MAȘINI DE SPĂLAT VASELE



O modalitate ușoară de a spăla (dar nu de a steriliza) echipamentul este o mașină de spălat vasele, cu apă fierdint.

## STERILIZATOR ELECTRIC CU ABUR



Este o metodă ușoară și care economisește efortul — dar poate fi folosită doar pentru biberone și tetine. Trebuie să spălați bine totul, înainte.

## STERILIZAREA PRIN FIERBERE



Spălați echipamentul, apoi fierbeți-l timp de 25 de minute, cu toate piesele scufundate complet. Tineți-l la distanță pe copiii mai mari.

## PROTEJAREA BEBELUȘULUI DE UN DERANJAMENT STOMACAL

Dacă vă veți lua precauțiile de mai jos, vă puteți proteja bebelușul de bacteriile care ar putea produce un deranjament stomacal sau o gastro-enterită.

- Sterilizați întreg echipamentul utilizat la alimentație, chiar dacă este nou-nout.
- Dacă nu aveți frigider, pregătiți fiecare masă doar atunci când aveți nevoie de ea.
- Dacă bebelușul nu și termină biberonul la o masă, aruncați laptele, nu-l păstrați pentru altă dată, deoarece saliva l-a contaminat.
- Aruncați orice lapte încălzit, chiar dacă nu-l atinge: procesul de încălzire favorizează creșterea bacteriilor.
- Nu țineți în frigider mai mult de 24 de ore laptele pregătit.
- I așași biberonele în soluția de sterilizare până ce veți avea nevoie de ele (e eficientă pentru 24 de ore) — deoarece aici nu pot fi contaminate de bacteriile din aer. Scoseteți tetinele altădată după minimum de timp și lăsați-le să se usuce pe servetele de hirtie, apoi depozitați-le într-un vas steril.
- Nu uscați echipamentul sterilizat pe tava de ascare; lăsați-l să se scurgă pe servetele și nu ștergeți decât cuțitul cu servetele de bucătărie.
- Spălați vă pe mâini înainte de a atinge echipamentul steril.

Cutie de picnic  
termoizolantă



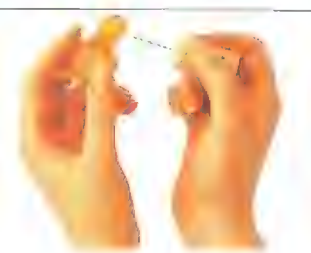
Termos cu  
gura largă

## Când sînteți departe de casă

Dacă plecați de acasă pentru mai mult de două ore, faceți un pachet cu alimente pregătite normal și răciți-l în frigider. Puneți biberonele reci ca gheață într-o cutie de picnic termoizolantă cu câteva pachete cu gheață și țineți-le timp de opt ore. Apoi luați un termos plin cu apă fierdint și încălziți în el biberonele atunci când e nevoie. Nu duceți niciodată mîncare caldă într-un termos: se vor dezvolta bacteriile și vor putea produce un deranjament stomacal. Recipientele de carton cu alimente gata preparate sînt și mai convenabile cînd sînteți departe de casă: laptele a fost pasteurizat astfel făcut nu are nevoie decît să fie depozitat într-un loc rece pentru a sta în siguranță. Luați cu dumneavoastră într-o sacoață de plastic biberone și tetine sterile, în care să turnați alimentele atunci cînd bebelușul cere de mîncare.

## CĂUTAREA TETINELOR

Bebelusul se poate hrăni bine doar cînd sugă laptele în ritmul potrivit. Cînd țineți biberonul cu gura în jos ar trebui să cadă două sau trei picături pe secundă: cînd gaura e prea mică înseamnă că bebelușul se va simți frustrat în eforturile sale de a sugă; cînd e prea mare, laptele va țîșni. Tetinele se deteriorează și gaurile se înfundă. E bine să aveți cîteva tetine sterile ținute într-un vas, astfel încît să puteți schimba imediat o tetină imperfectă cu una nouă. Aruncați tetinele dacă gaurile sînt prea mari; cele prea mici pot fi lărgite cu un ac. Verificați apoi din nou fluxul.



## Lărgirea unei găuri prea mici

Înfrigeți capătul unui ac într-un dop de plută. Încălziți vîrfurile la flacără pînă se înfierbîntă, apoi lărgiți cu el gaura.

## PREPARAREA MÎNCĂRII

ÎN PRIMELE SĂPTĂMÎNI e nevoie să aveți în frigider câteva alimente gata preparate, astfel încît, ori de cîte ori bebelușul va începe să plîngă, dorind să fie hrănit, să îi puteți răspunde repede și ușor dorințelor. Pînă la vârsta de

cel puțin nouă luni, dați-i un lapte umanizat, respectiv lapte de vacă modificat: asistenta de ocrotire vă va ajuta să alegeți tipul. Dacă schimbați tipul, îndepuneti bebelușul, deci nu faceți schimbări fără un sfat de specialitate.

**Cum să preparați un lapte praf**

Forma cea mai comună și mai ieftină sub care găsiți lapte umanizat este cea de pulbere, în cutii de tablă, din care veți lua pentru amestec atît cît e necesar. Instrucțiunile de pe cutie vă indică numărul exact de măsuri de adăugat la fiecare măsură de apă. E foarte important să păstrați exact aceste proporții. Dacă adăugați prea mult lapte, formula va fi periculoasă de concentrată: bebelușul poate crește prea mult în greutate și s-ar putea să-i afecteze rinichii. Dacă adăugați prea puțin, bebelușul poate crește prea lent în greutate. Odată laptele pregătit corect, îl puteți lăsa pe bebeluș să mîncească cît vrea la fiecare masă.

Pentru prepararea meselor folosiți întotdeauna apă proaspătă, rece și fierbeți-o o singură dată. Unele upuri de apă nu trebuie utilizate niciodată:

- apă care a fost fiartă în mod repetat sau a stat mai mult timp în vas;
- apă dintr-un rezervor cu un dispozitiv domestic de dedurizare a apei – surplusul de sodiu (sare) poate afecta rinichii bebelușului;

- apă dintr-un rezervor cu un filtru domestic atașat – aceste filtre pot reține bacterii nocive;
- apă minerală - sodiul și mineralele pot fi nocive;

Există două metode de preparare: amestecarea în biberon sau în vas.

**Lapte pentru sugari, gata preparat**

Unele upuri de lapte pentru sugari se găsesc, gata preparate, în cutii de carton sigilate de 250 ml. Nu e nevoie să adăugați apă laptelui. Dacă tipul de lapte cu care îl hrăniți pe copilul dumneavoastră se găsește sub această formă, atunci aveți la îndemînă o opțiune foarte comodă – dar scumpă. Laptele din cutie a fost pasteurizat. Depozitați cutiile de carton nedesfăcute într-un loc rece și nu le utilizați după data expirării.

Odată deschis, laptele poate fi depozitat în frigider pentru cel mult 24 de ore, fie într-un biberon steril, închis, fie într-un recipient de carton. Dar, cu excepția situației în care puteți fi sigură că nu veți uita cînd ați pus cartoul în frigider, e preferabil să turnați tot laptele din el atunci cînd bebelușul cere de mîncare și să aruncați laptele pe care nu vrea să-l bea.

**Cît de mult va dori să mîncească bebelușul meu?**




Foamea bebelușilor variază de la zi la zi. În timpul primelor săptămîni de viață puneți 100 ml de lapte în fiecare din cele șase biberone și vedeți ce cantitate e cea mai apropiată de foamea copilului. Pe măsură ce crește în greutate, va începe să plîngă după mai mult lapte la sfîrșitul mesei, astfel încît va trebui să creșteți treptat cantitatea pe care o puneți în fiecare biberon. La șase săptămîni porțiile vor fi de 200 ml. Cu aproximație,

bebelușul are nevoie de 150 ml de lapte pe kilogram greutate corporală în 24 de ore.

**Ar trebui să-i dau și altceva?**

După șase luni de hrănire cu lapte praf, bebelușul poate avea nevoie de suplimente de fier sau de vitamină D, sau poate fi necesar să fie pus pe o nouă formulă: asistenta de ocrotire vă va sfătui. Nu adăugați niciodată nimic – nici chiar biscuiți – alimentelor gata pregătite. Deoarece formula are la bază lapte de vacă, poate produce foarte rar o alergie – poate o eremă sau un deranjament digestiv. Relințați-vă la alăptatul la sfîrșit dacă puteți, dar, dacă acest lucru nu este posibil, consultați doctorul. Laptele de soia pentru sugari poate fi prescris, dar trebuie utilizat doar sub supraveghere medicală. Solicitați un sfat medical urgent dacă bănuți o reacție alergică la bebelușul dumneavoastră.

**LAPTELE POTRIVIT PENTRU BEBELUȘUL DUMNEAVOASTRĂ**

Tip de lapte		Naștere	6 luni	9 luni	12 luni	18 luni
<b>Formula pentru sugari</b>	Lapte de vacă „umanizat”. De la 6 luni bebelușul s-ar putea să aibă nevoie de suplimente de fier și de vitamină D.					
<b>Formula nouă</b>	Opțional. Lapte de vacă „umanizat”, pentru vîrste de peste șase luni. Conține fier și vitamină D, astfel încît nu e nevoie de suplimentări.					
<b>Lapte de vacă integral</b>	Introduceți-l de la nouă luni; poate fi nevoie de suplimente de fier și vitamină D. Laptele este o parte importantă a dietei copilului preșcolar.					

## CUM SĂ PREGĂTIM LAPTELE PRAF ÎN BIBERON

### ■ VETI AVEA NEVOIE DE ■

Cutie de tablă cu lapte praf

Biberoane și tetine

Cuțit

Șervete de hîrtie



**1** Fierbeți vasul pentru a limpezii echipamentul sterilizat: e mai ușor dacă scurgeți soluția sterilizantă din sterilizator, apoi turnați apa fiartă peste echipamentul sterilizat. Spălați-vă pe mîini; scoateți totul și puneți la uscat pe șervete; ștergeți doar cuțitul.



Verificați dacă ați umplut sticla pînă la gradajul inserat de jur împrejurul biberonului

Nu îndesați laptele praf în măsură – hrana bebelușului va fi prea concentrată



**2** Goliți vasul, umpleți-l cu apă rece, proaspătă, de la robinet, și fierbeți din nou (vezi pagina alăturată). Verificați la nivelul ochilor: apa trebuie să fie exact la nivelul corespunzător cantității de lapte praf, astfel încît la amestecare să realizați concentrația exactă.

**3** Deschideți cutia cu lapte praf și utilizați măsura din interiorul ei pentru a măsura laptele praf. Nivelați conținutul fiecărei măsuri cu partea netăietoare a cuțitului sterilizat. Nu îndesați conținutul măsurii.

## DEPOZITAREA LAPTELUI



Potriviti cantitatea adaptînd-o la foamea bebelușului

**4** Goliți fiecare măsură cu lapte praf în biberonul cu apă. Adăugați doar numărul recomandat de măsuri pentru acea cantitate de apă, nu mai mult. Laptele praf se va dizolva repede în apa fierbinte.



**5** Puneți discul și inelul – nu încă și tetina – și înșurubați-le strîns pentru a le închide ermetic. Agitați bine biberonul pentru a se dizolva bine laptele praf.



Nu lăsați tetina să atingă laptele

**1** Scoateți discul și inelul. Puneți tetina cu capul în jos, fără a o lăsa să se scufunde în lapte; dacă e nevoie, goliți o parte. Înlocuiți discul și inelul.



**2** Umpleți toate biberoanele și puneți-le capacele. Depozitați-le în frigider (dar nu pe ușa lui), însă nu mai mult de 24 de ore; puneți-le pe o tavă, în caz că ar putea cădea.

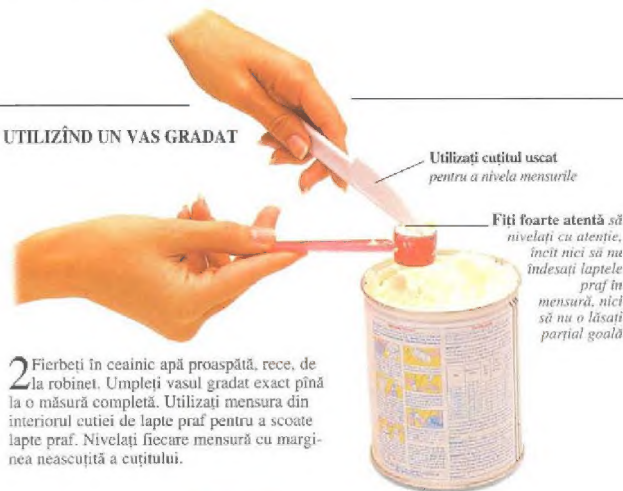


## PREGĂTIREA LAPTELUI PRAF UTILIZÂND UN VAS GRADAT

### ■ AVEȚI NEVOIE DE ■

Cuție de tablă cu lapte praf
Biberoane și tetine
Cuțit
Șervete de hîrtie
Vas gradat
Lingură
Pîlnie de plastic

**1** Clătiți și scurgeți echipamentul, uscînd cuțitul doar pe șervet de hîrtie.



**2** Fierbeți în ceainic apă proaspătă, rece, de la robinet. Umpleți vasul gradat exact pînă la o măsură completă. Utilizați măsura din interiorul cutiei de lapte praf pentru a scoate lapte praf. Nivelați fiecare măsură cu marginea neascuțită a cuțitului.



**3** Adăugați măsurile de lapte praf în vasul gradat numărînd cu atenție, astfel încît să adăugați doar cantitatea recomandată pentru cantitatea respectivă de apă.



**4** Amestecați bine mixtura cu lingura sterilizată pînă ce se dizolvă tot laptele praf – apa fierbinte va favoriza dizolvarea acestuia.



**5** Turnați în biberoane prin pîlnia sterilă. Puneți tetina în biberon cu capul în jos – scurgeți laptele din ea dacă tetina atinge laptele –, acoperiți cu discul și înșurubați inelul. Faceți mai multe recipiente pînă ce umpleți biberoanele, apoi depozitați-le conform recomandărilor de mai sus.

Adăugați exact atîta lapte cît pare să vrea bebelușul dumneavoastră (vezi p. 102)

## UTILIZAREA UNEI FORMULE GATA AMESTECATE

### ■ AVEȚI NEVOIE DE ■

O cutie de carton cu lapte pentru sugari
Biberon și tetină
Perie de curățat
Foarfece



**1** Clătiți un biberon din sterilizator în apă fiartă. Puneți-l să se scurgă pe un șervet de hîrtie. Cu o perie curată, curățați partea de sus a cutiei de carton, sub jet de apă.



**2** Tăiați colțul de sus. Nu atingeți marginile cutiei – ați putea contamina laptele.



**3** Goliți întreaga cutie de carton în biberon (dar uitați-vă la p. 102 pentru depozitarea acestui tip de lapte).



## UTILIZAREA DE MANȘOANE CARE SE ARUNCĂ

### ■ AVEȚI NEVOIE DE ■

Cutie de tablă cu lapte praf
Biberoane și tetine
Manșoane care se aruncă
Cuțit
Șervet de bucătărie din hârtie
Mensură
Lingură
Pîlnie de plastic

**1** Umpleți o măsură cu lapte praf sau, dacă preferați, curățați și tăiați o cutie de carton cu lapte gata pregătit (vezi pagina alăturată). Spălați-vă pe mâini. Luați tetinele și inelele din sterilizator și clătiți-le în apă fiartă. Fixați tetina în inel fără a atinge capătul mamelonat al tetinei. Scoateți un manșon presterilizat din învelitoare.



Atingeți doar exteriorul manșonului

**2** Îndoiți în două manșonul și plasați-l în „biberon” – nu este un biberon adevărat, ci un înveliș de plastic ce susține manșonul, tetina și inelul.



**3** Asigurați-vă că manșonul se înfășoară bine în jurul marginii – altfel laptele se va vărsa.



**4** Mențineți ferm manșonul la locul lui, astfel încât greutatea laptelui să nu îl tragă în jos și turnați laptele prin pîlnie. Turnați atît lapte cît pare să vrea bebelușul.

Atingeți doar inelul de plastic, o dată ce ați fixat tetina



**5** Însurubați inelul cu tetina bine fixată – va menține în siguranță manșonul. Smulgeți capetele perforate și aruncați-le pentru a nu fi la îndemîna copiilor mai mari. Puneți capacul peste tetină și depozitați biberoanele în frigider.

## UTILIZAREA DE BIBEROANE CARE SE ARUNCĂ



**1** Umpleți bine o măsură cu lapte praf sau deschideți o cutie cu lapte gata preparat, așa cum se vede în pagina alăturată. Spălați-vă pe mâini. Despachetați părțile componente ale biberonului, dar nu și tetina. „Biberonul” de plastic este reutilizabil și nu e nevoie decît să-l spălați



**2** Stringeți bine punga și puneți-o înăuntru învelitoarei de plastic, închizînd sistemul de conținere.

**3** Turnați înăuntru formula. Despachetați tetina și fixați-o în poziție, fără a atinge cu degetele partea ci mamelonată. Puneți-i capacul.



Desiglați tetina

Apăsăți puternic cu degetele mari de jur împrejurul bazei tetinei



### ■ AVEȚI NEVOIE DE ■

Biberon și tetină care se aruncă
Cutie de tablă cu lapte praf
Cuțit
Șervet de bucătărie din hârtie
Mensură
Lingură
Pîlnie de plastic